

Anniina Herttuainen

# VASTAVALMISTUNEIDEN ENSIHOITAJIEN KOKEMA KROONINEN STRESSI JA ALANVAIHTOAIKEET

Opinnäytetyö

Sosiaali- ja terveysalan ylempi ammattikorkeakoulututkinto

Ensihoidon kehittämisen ja johtamisen koulutus (ylempi amk)

2022



**Kaakkois-Suomen  
ammattikorkeakoulu**

Tutkintonimike	Ensihoitaja YAMK
Tekijä	Anniina Herttuainen
Työn nimi	Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokema krooninen stressi ja alanvaihtoaikeet
Toimeksiantaja	Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu
Vuosi	Huhtikuu 2022
Sivut	33 sivua, liitteitä 21 sivua
Työn ohjaaja	Hilla Nordquist

## TIIVISTELMÄ

Tämän opinnäytetyön tarkoituksena oli tutkia vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa kroonista stressiä ja sen kokemisen eroja alanvaihtoaikeiden kannalta. Tutkimuksen tuloksia voidaan hyödyntää vastavalmistuneiden ensihoitajien kroonisen stressin tiedostamisessa, ensihoitajien työssäjaksamisessa, koulutuksen suunnittelussa sekä potilasturvallisuuden kehittämisessä.

Tutkimus toteutettiin määrällisellä tutkimusmenetelmällä. Kohderyhmänä olivat suomalaiset vastavalmistuneet ensihoitajat eli tutkimushetkellä alle kolme vuotta sitten, syksyn 2018 jälkeen valmistuneet, ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat (lähihoitaja, ensihoitaja AMK, sairaanhoitaja AMK). Aineisto kerättiin sähköisellä Webropol-ohjelmalla käyttäen valmista The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire -kyselylomaketta, joka suomennettiin. Alanvaihtoaikeita kysyttiin kahdella strukturoidulla kysymyksellä. Aineisto kerättiin sosiaalista mediaa hyödyntäen marraskuussa 2021. Saadut tulokset analysoitiin ja raportoitiin tilastollisesti.

Kyselyyn vastasi 152 vastavalmistunutta ensihoitajaa. Tulosten mukaan ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä työssään ja stressin kokemisella on tilastollisesti merkitsevä ero alanvaihtoaikeiden kannalta. Tulokset osoittivat, että vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista stressiä eniten todistellessaan itseään jatkuvasti organisatiolle ja vähiten esimiesten kanssa toimimisessa. Vastaaajien kokema krooninen toiminnallinen stressi ilmenee eniten uupumuksena ja väsymyksenä ja vähiten ystävyyssuhteisiin liittyvissä asioissa. Lähes puolet vastaajista (40 %) raportoi alanvaihtoaikeistaan, ja he kokevat enemmän kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä kuin vastavalmistuneet ensihoitajat, joilla ei ole alanvaihtoaikeita.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneviä aiemman tutkitun tiedon kanssa. Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaan krooniseen stressiin on kiinnitettävä enemmän huomiota ja tarvitaan ennaltaehkäiseviä toimia alalta poistumisen ehkäisemiseksi ja kroonisen stressin aiheuttamien haittojen vähentämiseksi.

**Asiasanat:** ensihoito, krooninen stressi, vastavalmistuneet, ammatinvaihto

Degree title	Master of Health Care
Author	Anniina Herttuainen
Thesis title	Chronic stress experienced by recent paramedic graduates and their intentions to leave the profession
Commissioned by	South-Eastern Finland University of Applied Sciences
Time	April 2022
Pages	33 pages, 21 pages of appendices
Supervisor	Hilla Nordquist

## ABSTRACT

The aim of this thesis was to study chronic stress experienced by recent paramedic graduates and the differences in experiencing chronic stress in terms of intentions to leave the profession. The results of the study can be utilized in the awareness of the chronic stress of recently graduated paramedics, in their coping at work, in the planning of education and in the development of patient safety.

The study was conducted using a quantitative research method. The study population consisted of Finnish recent graduates in paramedics who, at the time of the study, had graduated less than three years ago and who work in an ambulance (emergency medical technician, paramedic and registered nurse). The material was collected through a survey using the online Webropol program, and the survey utilized The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire which was translated into Finnish. The intentions to leave the profession were addressed with two structured questions. The data was collected using social media in November 2021. The results were analyzed and reported statistically.

A total of 152 recently graduated paramedics responded to the survey. According to the results, recent graduate paramedics experience chronic organizational and operational stress, and the experienced stress has a statistically significant difference in terms of intentions of leaving the profession. The results show that recent graduate paramedics experience chronic organizational stress the most when constantly proving themselves to the organization and the least when dealing with their supervisors. The chronic operational stress experienced by respondents appears the most as fatigue and the least in matters related to friendships. Almost half of the respondents (40%) reported intentions to leave the profession, and they experience more chronic organizational and operational stress than recent graduate paramedics who do not have intentions to leave the profession.

The results of this study are congruent with previous research data. More attention needs to be paid to the chronic stress experienced by recent paramedic graduates, and preventative measures are needed to prevent them from leaving the profession and to reduce the harm caused by chronic stress.

**Keywords:** emergency medical service, chronic stress, recent paramedic graduate, intentions to leave a profession

## SISÄLLYS

1	JOHDANTO .....	5
1.1	Tutkimuksen tausta.....	5
1.2	Opinnäytetyön prosessi .....	6
1.3	Tutkimuksen merkittävyys .....	10
2	ARTIKKELI .....	12
	LÄHTEET.....	29

### LIITTEET

Liite 1. Tutkimustaulukko

Liite 2. Kysely

Liite 3. Saatekirje tutkimukseen osallistuvilla

Liite 4. Tietosuojailmoitus

# 1 JOHDANTO

## 1.1 Tutkimuksen tausta

Ensihoitajat kohtaavat työssään kriittisesti sairaita, vakavasti vammautuneita potilaita sekä kärsimystä ja vaaraa. Työ on fyysisesti ja henkisesti raskasta. Kriittisiin tehtäviin (esimeriksi lapsen kuolema, palovammapotilaat, väkivallanteot) liittyvä traumaperäinen stressi on hyvin tunnistettu (Behnke ym. 2019; Eiche ym. 2019), mutta jatkuvaa, kroonista stressiä, ja sen vaikutuksia on tutkittu vähemmän. Tutkimusten mukaan ensihoitajat ovat vaarassa kokea psyykkistä kuormitusta enemmän kuin normaali väestö (Kosydar-Bochenek ym. 2017; Petrie ym. 2018). Ammatillisen stressin lisäksi ensihoitajilla on oman elämänsä stressitekijät (Kosydar-Bochenek ym. 2017). Stressin kokemisella on negatiivisia seurauksia ensihoitajan henkiselle hyvinvoinnille ja potilasturvallisuudelle. Kroonisen stressin oireita ovat esimerkiksi unettomuus, masennus ja fyysiset oireet. (Kosydar-Bochenek ym. 2017; Mattila 2018.) Stressi ja väsymys aiheuttavat merkittävästi poikkeamia myös turvallisuuskäyttäytymiseen sekä lääkehoitoon (Baier ym. 2018; Donnelly ym. 2020) ja traumaperäinen stressihäiriö voi johtaa jopa työkyvyttömyyteen (Huttunen 2018).

Ensihoitajien kroonista stressiä on tutkittu kansainvälisesti paljon, ja tutkimusten mukaan ensihoitajat kokevat erilaisia stressitekijöitä työssään (ks. Afshari ym. 2021; Baier ym. 2018; Bohström ym. 2017; Donnelly ym. 2016; Donnelly ym. 2020; Fjeldheim ym. 2014; Hegg-DeLoey ym. 2014; Kosydar-Bochenek ym. 2017 ja Lawn ym. 2020). Ensihoitajien kokeman stressin eroa alanvaihtoaikeiden kannalta ei ole juurikaan tutkittu. Vastavalmistuneiden, nuorten sairaanhoitajien alanvaihtoa on tutkittu enemmän. Näiden tutkimusten mukaan noin kolmasosa vastavalmistuneista sairaanhoitajista raportoi alanvaihtoaikeistaan (esimerkiksi Chachula ym. 2015; Flinkman 2014; Heinen ym. 2013; Helander ym. 2019; Ishihara ym. 2014). Huomionarvoista on, että samat asiat, joiden on todettu aiheuttavan ensihoitajille kroonista stressiä, ovat tutkimusten perusteella yhteydessä vastavalmistuneiden sairaanhoitajien alanvaihtoaikeisiin (Aula Research Oy 2020; Flinkman 2014; Helander ym. 2019; Tei-Tominaga 2013; Wu ym. 2012). On myös tunnistettu, että erityisesti vastavalmistuneet, nuoret ensihoitajat tarvitsevat enemmän psykologista ja organisatorista

tukea uransa alussa kuin ne ensihoitajat, joilla on enemmän kokemusta. (Hörberg ym. 2017).

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, millaista kroonista stressiä vastavalmistuneet suomalaiset ensihoitajat kokevat ja onko stressin kokemisessa eroja alanvaihtoaikeiden kannalta. Tutkimuksen tavoitteena oli tuottaa uutta tietoa suomalaisten vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemasta kroonisesta stressistä sekä alavaihtoaikeista. Tutkimustuloksia voidaan hyödyntää kroonisen stressin tiedostamisessa, ensihoitajien työssäjaksamisessa, koulutuksen suunnittelussa sekä sitä kautta esimerkiksi potilasturvallisuuden kehittämisessä. Tutkimus toteutettiin artikkelipinnäytetyönä, jonka tuloksena pyritään julkaisemaan vertaisarvioitu tieteellinen artikkeli.

Aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Krooninen stressi heijastuu työssä jaksamiseen, työhyvinvointiin ja potilasturvallisuuteen sekä ensihoidon laatuun. Lisäksi kroonisen stressin oireet, kuten masennus ja ahdistuneisuus, ovat syitä mielenterveyden häiriöihin, jotka ovat Suomessa toiseksi suurin syy sairauspoissaoloihin ja jatkuvassa kasvussa. (Blomberg & Perhoniemi 2021.)

Tämä tutkimus sai alkunsa opinnäytetyön tekijän kiinnostuksesta ensihoitajien, varsinkin vastavalmistuneiden ensihoitajien, henkiseen hyvinvointiin sekä yhteiskunnallisesti merkittävästä alanvaihtouutisoinnista. Tutkimuksen lopullinen aihe ja tutkimuskysymykset muodostuivat yhdessä ohjaavan yliopettajan kanssa ohjauskeskusteluissa. Tutkimustuloksista kirjoitettiin tieteellinen artikkeli ohjaavan yliopettajan tuella.

## **1.2 Opinnäytetyön prosessi**

Opinnäytetyöprosessi alkoi aiheideoinnilla ja ideapaperin kirjoittamisella maaliskuussa 2021. Tutkimuksen taustatiedonhaku toteutettiin PudMed-, Cinahl-, Medic-, Ebsco-, Finna.fi- ja ScienceDirect -tietokannoista heinä-elokuussa vuonna 2021. Tiedonhakua varten muodostettiin ensin hakusanat. Suomenkielisiksi hakusanoiksi muodostuivat seuraavat: ensihoitaja, ensihoito, ensihoidonopiskelija, vastavalmistunut ensihoitaja, psyykkinen stressi, psyykkinen kuormitus, henkinen stressi, henkinen kuormitus, henkinen hyvinvointi, stressi,

stressitekijät, krooninen stressi, traumaperäinen stressihäiriö, alanvaihto, si-  
toutuminen, alalla pysyminen.

Englanninkielisiksi hakusanoiksi muodostuivat: paramedic, EMS, emergency  
medical services, EMS professionals, EMS personnel paramedicine, emer-  
gency medical technician, ambulance nurse, prehospital nurse, rescue  
worker, recent graduated paramedic, paramedic student, inexperienced para-  
medics, paramedic trainee, new professionals, New Graduates, psychological  
stress, mental stress, mental health, stress, stress factors, chronic stress,  
burnout, anxiety, PTSS, PTSD, turnover, engagement, involvement, retention,  
intention to leave, leave the profession, intending to leave an EMS job.

Hakusanoista muodostettiin hakulausekkeet ja ennen varsinaista tiedonhaku-  
a tehtiin testihakuja. Hakusanoja taivutettiin jokaisen hakukoneen omien ohjei-  
den mukaisesti (taulukko 1.).

Taulukko 1. Tiedonhaku

Hakukone	Hakusanat	Tulokset
PubMed	paramedic AND chronic stress	Hakutulos 79 Otsikko 11 Tiivistelmä 9
ESBCO	paramedic student and chronic stress or stress	Hakutulos 21 Otsikko 2 Tiivistelmä 2
Finna.fi	paramedic AND stress	Hakutulos 35 Otsikko 2 Tiivistelmä 2
Science Direct	prehospital nurse am- bulance nurse chronic stress stress paramedic stress	Hakutulos 119 Otsikko 4 Tiivistelmä 2
PubMed	intention to leave an EMS	Hakutulos 8 Otsikko 5 Tiivistelmä 5
Medic	ensihoit* ensihoitaj* pa- ramedic* ensihoitaja- opiskelij* AND stress*	Hakutulos - Otsikko - Tiivistelmä -

Tiedonhakua rajattiin 2011 vuodesta eteenpäin julkaistuihin suomen- ja englanninkielisiin tieteellisiin artikkeleihin ja väitöskirjoihin. Medic-hakukone ei tuottanut tutkimuksen kannalta yhtään relevanttia tulosta.

Artikkeleita tarkasteltiin tiedonhaun jälkeen tarkemmin otsikkoon ja tiivistelmään tutustumalla ja tämän jälkeen työhön valikoitui yhteensä 28 tieteellistä artikkelia, yksi väitöskirja ja kaksi työolotutkimusta. Tiedonhakua suoritettiin myös manuaalisesti tarkastelemalla esimerkiksi aiheeseen hyvin sopivien tutkimusartikkelien lähdeluetteloita. Artikkelin kirjoittamisen myötä lähteet täydentyivät useammalla tutkimuksella ja muulla lähteellä, esimerkiksi uutisartikkeilla. Opinnäytetyön aiheen kannalta keskeiset aiemmat tutkimukset on koottu tutkimustaulukkoon (liite 1).

Opinnäytetyönä toteutettavan tutkimuksen tutkimusasetelma alkoi tarkentua tiedonhaun jälkeen. Aiemmassa tutkimustiedossa sairaanhoitajien alanvaihtoaikomuksia tutkittaessa vastavalmistuneeksi katsottiin alle viisi vuotta (ks. Chachula ym. 2015; Rheume ym. 2011), alle kolme vuotta (ks. Wu ym. 2012) ja alle vuosi (ks. Ishihara ym. 2014; Lee ym. 2012; Rudman ym. 2010; Tei-Tominaga 2013) sitten valmistuneet sairaanhoitajat. Muissa tutkimuksissa puhuttiin nuorista sairaanhoitajista ja otos määriteltiin iän mukaan (ks. Flinkman 2014; Hahtela & Karhe 2021; Helander ym. 2019). Suomessa valmistuu vuosittain arviolta melko vähän ensihoitoon työllistyviä hoitoalan ammattilaisia. Tutkimuksen luotettavuuden ja vastaajien anonymiteetin kannalta tämän tutkimuksen kohderyhmäksi määriteltiin suomalaiset vastavalmistuneet ensihoitajat eli alle kolme vuotta sitten, syksyn 2018 jälkeen valmistuneet, ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat (lähihoitaja, ensihoitaja AMK, sairaanhoitaja AMK).

Tutkimussuunnitelma valmistui marraskuussa 2021, ja tutkimukselle pyydettiin eettinen ennakoarviointi Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettiseltä toimikunnalta. Tutkimus sai eettisen toimikunnan puoltavan lausunnon 10.11.2021.

Tutkimuksessa käytettiin valmista Donnellyn ym. (2014) kehittämää The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire -kyselylomaketta, joka mittaa ensihoitajien kokemia organisatorisia ja toiminnallisia kroonisia

stressitekijöitä. Sopiva kysely löytyi ohjaavan yliopettajan kautta. Valmis kysely suomennettiin ja käännökset tarkistettiin englantia ja suomea natiivitasoisesti taitavalla ensihoitajalla. Kyselyssä (liite 2) englanninkieliset vastineet jätettiin myös näkyviin, koska olettavasti monet ensihoitajat hallitsevat hyvin myös englannin kielen ja pystyivät siten tulkitsemaan myös alkuperäisiä kysymyksiä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin 16.-30.11.2021 sähköisellä Webropol –kyselyohjelmistolla. Saatekirjeessä (liite 3) osallistujat saivat kirjallista tietoa tutkimuksesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta, anonymiteetin turvaamisesta ja mahdollisuudesta perua osallistumisensa, sekä tutkimuksen tietosuojaselosteen (liite 4) linkkinä. Tutkimuksesta tiedotettiin Facebookissa ryhmissä Pelastuksen ja Ensihoidon kahvihuone (6034 jäsentä maaliskuussa 2022) ja Ensihoidon uutiset (4839 jäsentä) sekä ensihoidon erikoislehti Systolen sivuilla (4369 jäsentä) ja Suomen ensihoitoalan liitto Ry sivuilla (2764 jäsentä). Kyselyyn vastasi kahden viikon aikana 152 vastavalmistunutta ensihoitajaa.

Aineisto analysoitiin SPSS IBM Statistics -tilasto-ohjelman versiolla 27. Vastaaajien taustatiedot esitettiin frekvenssein ja prosenttiluvuin. Tilastollisia testauksia tehtiin tutkimuskysymysten mukaisesti Mann Whitney U-testillä ja merkitsevyytensä pidettiin  $p \leq 0.05$ . Tilastollinen merkitsevyys ( $p < 0.05$ ) tarkoittaa, että löydettyjen erojen sattumanvaraisuus on epätodennäköistä ja tuloksilla on alle 5 prosentin mahdollisuus olla sattumaa. Mitä pienempi p-arvo on, sitä todennäköisempää on, ettei tulos johdu sattumasta. Mann Whitney U-testi mittaa kahden riippumattoman ryhmän välillä mediaanien eli painopisteissä olevia eroa. (Mishra ym. 2019; Warner 2013, 24.) Tulokset raportoitiin taulukoin ja sanallisesti. Kroonisen organisatorisen ja toiminnallisen kokeminen esitettiin mediaanein ja kvartiiliväleihin, koska tutkimuksessa käytetty kysely oli mielipideasteikollinen.

Jo opinnäytetyöprosessin alussa oli selvää, että tutkimuksesta kirjoitetaan tieteellinen artikkeli. Kohdelehdiksi valikoitui Yhteiskuntapolitiikka-lehti, joka julkaisee yhteiskunnallisesti merkittäviä hyvinvointitutkimuksia. Artikkelin kirjoittamisessa hyödynnettiin aiempaa tutkimustietoa sekä ohjauskeskusteluja. Artikkelia kirjoitettiin helmi-huhtikuussa 2022.

### 1.3 Tutkimuksen merkittävyys

Tässä tutkimuksessa tarkasteltiin vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa kroonista stressiä ja sen kokemisen eroja alanvaihtoaikeiden kannalta. Aihe on ajankohtainen ja tärkeä. Hoitajapula on maailmanlaajuinen ilmiö ja pelkätään Suomessa Kevan (2021) selvityksen mukaan sairaanhoitajista on jo nyt 8 000 henkilön vaje. Valmistuvat sairaanhoitajat eivät riitä paikkaamaan hoitajapulaa. Väestön ikärakenne vanhenee, sairastuvuus kasvaa ja tilanne hoitoalalla alkaa olla sietämätön usealla alueella Suomessa. Aihe on yhteiskunnallisesti merkittävä ja aiheuttanut runsaasti huolta myös julkisessa keskustelussa (esimerkiksi Helsingin Sanomat 8.4.2020 ja Yle 10.2.2021). Pitkäjänteisiä toimenpiteitä on tehtävä hoitajien alalta poistumisen minimoimiseksi (Tei-Tominaga 2013).

Tämän tutkimuksen aihe on vakava ja tärkeä myös muun kuin riittävän työvoiman kannalta, koska tutkimusten mukaan ensihoitajien kokema stressi on yhteydessä turvallisuuspoikkeamiin. Esimerkiksi ensihoitajien kokeman kroonisen stressin on todettu olevan yhteydessä lääkepoikkeamiin (ks. Baier ym. 2018; Donnelly ym. 2020) ja stressi voi laskea ensihoitotyön vaikuttavuutta (Kosydar-Bochenek ym. 2017). Aiemman tutkimuksen tiedon mukaan nimenomaan nuoret, kokemattomat ensihoitajat ovat alttiimpia kroonisen stressin aiheuttamalle turvallisuuspoikkeamille (Donnelly ym. 2020). On myös huomioitava, että ensihoitajilla on stressin kokemisen myötä korkeampi riski päihteiden väärinkäyttöön (ks. Fjeldheim ym. 2014; Vigil ym. 2019) ja masennukseen, jotka molemmat kasvattavat myös itsemurhan riskiä. Ensihoitajien itsemurhat ovat yli kaksi kertaa yleisempiä kuin itsemurhat normaaliväestössä (Vigil ym. 2019).

Aiemmat tutkimuksen ovat tuoneet ilmi, että vastavalmistuneet ensihoitajat ja sairaanhoitajat tarvitsevat enemmän tukea koulutuksensa sekä uransa alussa kohdatessaan organisatorisia ja toiminnallisia stressitekijöitä (ks. Fjeldheim ym. 2014; Baier ym. 2018; Chachula ym. 2015; Flinkman 2014; Helander 2019; Holmes ym. 2017; Hörberg ym. 2017; Ishihara ym. 2014; Kuusisto ym. 2021). Ensihoitajien kokemaan krooniseen stressiin on syytä pyrkiä vaikuttamaan ennaltaehkäisevin toimin alalta poistumisen ehkäisemiseksi sekä myös

ensihoidon vaikuttavuuden ja potilasturvallisuuden takaamiseksi. Tämän tutkimuksen tulosten perusteella ensihoitajat voisivat hyötyä jo koulutuksen aikana tarjotusta psykologisesta tuesta ja tunnetaitojen harjoittelusta. Myös työuran alussa olisi tärkeää, että ensihoitajat saisivat tukea organisaatiolta, kollegoilta ja esimerkiksi mentoreilta. Kroonisen stressin kokemisen vähentymisellä saataisi olla merkitystä alalle jäämisen kannalta. Ennaltaehkäisevän toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen tarvitsevat vielä lisää kotimaista tutkimusta esimerkiksi vastavalmistuneiden ensihoitajien tuentarpeesta sekä toimiviksi koetuista vaikuttamiskeinoista määrällisin sekä laadullisin tutkimusmenetelmin.

Ensihoidon ollessa tuore, vielä kehittyvä ala, alalta on julkaistu vain vähän kotimaista tutkimusta. Ensihoitajataustaisten opiskelijoiden kiinnostus tutkimukseen on viime aikoina lisääntynyt ja suunta on toivottu, koska ensihoitopalvelujärjestelmät tarvitsevat laadukasta tutkimusta kehittymisensä tueksi (Nordquist 2021). On erittäin tärkeä tehdä ja julkaista ensihoidon tutkimusta nimenomaan ensihoitajien toimesta. Näin saadaan ensihoitoa näkyväksi ja ensihoidon laatua kehitettyä.

## **2 ARTIKKELI**

Artikkelin kohdelehdiksi valikoitui Yhteiskuntapolitiikka-lehti, joka keskittyy yhteiskunnallisesti merkittävään hyvinvointitutkimukseen. Artikkelin kirjoittamisessa on otettu huomioon kohdelehden artikkelin kirjoitusohjeet.

## Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokema krooninen stressi ja alanvaihtoaikheet

Tekstin sanamäärä: 3568

Kirjoittaja- ja yhteystiedot:

Herttuainen Anniina  
Ensihoitaja YAMK  
Etelä-Savon pelastuslaitos  
Savonkatu 2  
57100 Savonlinna

Nordquist Hilla  
Dosentti, FT, MSc DM, TtM, th, sh  
Yliopettaja, Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu  
hilla.nordquist@xamk.fi  
Pääskysentie 1  
48220 Kotka

yhteyshenkilö (corresponding author): Anniina Herttuainen

Tutkimusta ei ole rahoittanut mikään tahon.

## Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokema krooninen stressi ja alanvaihtoaikheet

### Suomenkielinen tiivistelmä

Hoitajapula on maailmanlaajuinen ilmiö. Ensihoitajat kokevat työssään paljon stressiä ja ovat suuremmassa vaarassa kärsiä pitkäaikaisista stressin oireista, kuin normaaliväestö. Samat tekijät, joiden on todettu aiheuttavan ensihoitajille kroonista stressiä, ovat aiempien tutkimusten perusteella yhteydessä vastavalmistuneiden sairaanhoitajien alanvaihtoaikheisiin. Tässä tutkimuksessa selvitettiin vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä sekä kroonisen stressin kokemisen eroja alanvaihtoaikheiden kannalta.

Tutkimusjoukon muodostivat alle kolme vuotta sitten valmistuneet ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat (N=152). Tutkimuksen aineisto kerättiin suomennetulla The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire-kyselyllä, jossa oli 20 väittämää. Vastajat arvioivat kokemaansa kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä viimeisen kuuden kuukauden ajalta 7-portaisella mielipideasteikolla. Alanvaihtoaikheita kysyttiin kahdella strukturoidulla kysymyksellä. Tutkimuksesta tiedotettiin ensihoitoalan sosiaalisessa mediassa ja kysely toteutettiin Webropol-ohjelmalla. Aineisto analysoitiin mediaanein ja kvartiiliväleihin sekä Mann-Whitneyn U-testillä.

Tulosten mukaan vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä. Tulokset osoittivat, että vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista stressiä eniten todistellessaan itseään jatkuvasti organisaatiolle ja vähiten esimiesten kanssa toimimisessa. Vastaaajien kokema krooninen toiminnallinen stressi ilmenee eniten uupumuksena ja väsymyksenä ja vähiten ystävyyssuhteisiin liittyvissä asioissa. Vastaaajista 40 prosenttia raportoi alanvaihtoaikheita ja he kokevat enemmän kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä kuin vastavalmistuneet ensihoitajat, joilla ei ole alanvaihtoaikheita. Ensihoitajien kokemaan krooniseen stressiin on syytä pyrkiä vaikuttamaan ennaltaehkäisevin toimin.

Avainsanat: ensihoito, krooninen stressi, vastavalmistunut ensihoitaja, alanvaihto

### English abstract

Chronic stress experienced by recent paramedic graduates and their intentions to leave the profession

The shortage of nurses is a global phenomenon. Paramedics experience significant stress in their profession and as such, they are at a greater risk to suffer from long-lasting stress symptoms than other professions. According to previous studies, the same stressors that cause chronic stress in paramedics are linked to the intentions of recent graduate nurses to leave the profession.

This study examines the chronic organizational and operational stress experienced by recent graduate paramedics, and the differences in experiencing chronic stress with a focus on their intentions to leave the profession.

The study data consisted of paramedics who have graduated less than three years ago and currently work in ambulance services (N=152). The material was collected using 'The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire' which was translated into Finnish and had 20 questions. In the questionnaire, the respondents were asked to estimate the chronic organizational and operational stress they have experienced over the past six months on a 7-point opinion scale. Assessing the intentions to leave the profession were asked with two structured questions. The survey was publicized on paramedics' social media and was conducted using the Webropol-program. Data were analyzed by median and quartile intervals and with the Mann-Whitney U-test.

The results reveal that recent graduate paramedics experience chronic organizational and operational stress. The results show that the most stressful element of their work is that they feel they need to constantly prove themselves to the organization, while on the other hand they did not find dealing with their supervisors as stressful. Fatigue was the most chronic operational stressor experienced by the respondents, and the least chronic operational stressor was matters relating to friendships. 40 percent of the respondents reported intentions to leave the profession. They reported experiencing more chronic organizational and operational stress than the other recent graduate paramedics who did not have intentions to leave the profession. The chronic stress experienced by paramedics should be addressed through preventive measures.

Keywords: emergency medical service, chronic stress, recent paramedic graduate, intentions to leave the profession

## Johdanto

Hoitajapula on jo maailmanlaajuinen ilmiö. Kevan (2021) selvityksen mukaan esimerkiksi sairaanhoitajista on jo nyt 8000 henkilön vaje pelkästään Suomessa, jossa väestön ikärakenne vanhenee ja sairastuvuus kasvaa. Selvityksen mukaan valmistuvat hoitajat eivät riitä paikkaamaan pahenevaa hoitajapulaa. Asia on yhteiskunnallisesti merkittävä ja aiheuttanut runsaasti huolta myös viimeaikaisessa julkisessa keskustelussa (esimerkiksi Helsingin sanomat 8.4.2020 ja Yle 10.2.2021). Näin ollen yhtään hoitoalalle valmistuvaa ammattilaista ei olisi varaa menettää. Tässä tutkimuksessa keskitytään vastavalmistuneiden ensihoitajien alanvaihtoaikeisiin.

Ensihoitajat työskentelevät sairaalan ulkopuolella vaihtelevissa ympäristöissä ja kohtaavat työssään kriittisesti sairaita ja vakavasti vammautuneita potilaita sekä kärsimystä ja vaaraa. Ensihoitajan työ on fyysisesti ja henkisesti raskasta. Ensihoitajien kroonista stressiä on tutkittu kansainvälisesti paljon (esimerkiksi Afshari ym. 2021; Baier ym. 2018; Bohström ym. 2017; Donnelly ym. 2016; Donnelly ym. 2020; Fjeldheim ym. 2014; Hegg-DeLoey ym. 2014; Kosydar-Bochenek ym. 2017 ja Lawn ym. 2020), mutta ensihoitajien kokeman stressin yhteyttä alanvaihtoaikeisiin ei ole tutkittu. On kuitenkin tunnistettu, että erityisesti vastavalmistuneet, nuoret ensihoitajat tarvitsevat tukea uransa

alussa (Hörberg ym. 2017). Sairaanhoidajia koskevissa tutkimuksissa on huomattu, että stressin kokemisella on yhteyksiä alanvaihtoaikaisiin (Flinkman 2014; Heinen ym. 2013; Helander ym. 2019; Lee ym. 2012; Tei-Tominaga 2013; Wu ym. 2012).

Stressillä voi olla negatiivisia seurauksia ensihoitajan hyvinvoinnille sekä potilasturvallisuudelle. Krooninen stressi voi aiheuttaa esimerkiksi unettomuutta, masennusta ja fyysisiä oireita. (Kosydar-Bochenek ym. 2017.) Stressi ja väsymys ovat vahvasti yhteydessä potilasturvalliseen toimintaan, esimerkiksi lääkehoidon toteuttamistarkkuuteen (Baier ym. 2018; Donnelly ym. 2020). Ensihoitotyöhön liittyvän stressin lisäksi ensihoitajilla on omankin elämänsä stressitekijät (Kosydar-Bochenek ym. 2017). Yleisesti stressioireilu linkittyy mielen-terveyden häiriöihin, jotka ovat Suomessa merkittävä syy sairauspoissaoloihin ja jatkuvassa kasvussa, myös nuorilla aikuisilla. (Blomberg & Perhoniemi 2021, Vierula 2020.)

Tämän tutkimuksen tarkoituksena oli selvittää, kuinka paljon kroonista stressiä vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat ja onko kroonisen stressin kokemisella yhteyttä alanvaihtoaikaisiin. Tutkimuskysymykset olivat:

1. Kuinka paljon vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista tai toiminnallista stressiä?
2. Onko vastavalmistuneiden ensihoitajien kroonisen organisatorisen tai toiminnallisen stressin kokemisessa eroja alanvaihtoaikoiden kannalta?

## Aiempi tutkimus

Kroonisella stressillä tarkoitetaan tässä tutkimuksessa pitkäaikaista, jatkuvaa stressiä. Crosswell & Lockwoodin (2020) mukaan krooniset stressitekijät ovat pitkittyneitä, uhkaavia tai haastavia olosuhteita, jotka häiritsevät jokapäiväistä elämää ja jatkuvat pitkiä aikoja, vähintään kuukauden. Pitkäaikaista stressiä ihminen kestää akuuttia stressiä huonommin. (Mattila 2018).

Donnelly ym. (2014) ovat jakaneet tässäkin tutkimuksessa hyödynnettävässä The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire -kyselyssä ensihoitajien kroonisen stressin kokemisen organisatoriseen ja toiminnalliseen stressiin. Organisatorinen stressi pitää sisällään organisaatioon ja työkuultuuriin liittyvät asiat, esimerkiksi esimiesten kanssa toimimisen, byrokratian, resurssien puutteet sekä epätasaisen jaon työvastuissa. Toiminnallista stressiä ovat työn tekoon liittyvät tekijät, kuten esimerkiksi vuorotyö, työn ulkopuolisen sosiaalisen elämän hallinta, uupumus ja yleisön negatiiviset kommentit. (Donnelly ym. 2014.)

Aiemman tutkimuksen mukaan ensihoitajan työ on stressaavaa ja ensihoitajat kokevat työssään akuuttia sekä kroonista stressiä. Ensihoitajien kokema organisatorinen stressi ilmenee aiemman tutkimuksen mukaan konflikteina työnantajan kanssa, kollegoiden tuen puutteena, riittämättömänä tai epäsovivana palkkana (Donnelly ym. 2016), huonona päivittäisenä johtamisena sekä huonosti hoidettuina työtehtävien organisointina (Lawn ym. 2020). Toiminnallista

stressiä aiheuttavat tekijät ovat ensihoidon kriittiset olosuhteet ja kriittiset tapahtumat itsessään (Afshari ym. 2021; Donnelly 2012; Rybojad ym. 2016), ensihoitotehtävistä erityisesti lapsipotilaat (Bohström ym. 2017; Kosydar-Bochenek ym. 2017) ja synnytykset sekä epäselvät tilannetiedot (Bohström ym. 2017). Muita ensihoitajan kokemia toiminnallisia stressitekijöitä ovat esimerkiksi kuoleman kohtaaminen, pelko tehdä väärää kliinisiä päätöksiä sekä pelko oman henkisen hyvinvoinnin puolesta (Warren-James ym. 2021), vuorotyö, pitkät työtunnit ja vähäinen palautuminen (Lawn ym. 2020), sekä potilaiden ja omaisten kärsimys ja siinä tukeminen (Kosydar-Bochenek ym. 2017; Warren-James ym. 2021).

Ensihoitajien kokema krooninen stressi aiheuttaa monia negatiivisia seurauksia ensihoitajien henkiselle ja fyysiselle terveydelle. Kroonisen stressin kokeminen on yhteydessä akuuttiin stressireaktioon ja traumaperäiseen stressihäiriöön (Donnelly 2012; Donnelly ym. 2016; Fjeldheim ym. 2014; Hegg-DeLoey ym. 2014; Kosydar-Bochenek ym. 2017; Petrie ym. 2018; Rybojad ym. 2018; Warren-James ym. 2021). Ensihoitajat ovat muutenkin suuremmassa vaarassa sairastua traumaperäiseen stressihäiriöön, kuin normaaliväestö (Kosydar-Bochenek ym. 2017), ja traumaperäinen stressihäiriö voi johtaa jopa työkyvyttömyyteen. (Huttunen 2018.)

Nuoremmat ja vastavalmistuneet hoitajat kokevat todennäköisemmin stressiä kuin pidemmän työkokemuksen omaavat sairaanhoitajat (Wu ym. 2012). Tutkimuksissa onkin laajasti osoitettu, että vastavalmistuneet, nuoret sairaanhoitajat ja ensihoitajat tarvitsevat uransa alussa paljon psykologista tukea, kuten perehdytystä, mentorointia ja palautetta. (Fjeldheim ym. 2014; Baier ym. 2018; Chachula ym. 2015; Flinkman 2014; Helander 2019; Holmes ym. 2017; Hörberg ym. 2017; Ishihara ym. 2014; Kuusisto ym. 2021). Lisäksi on todettu, että kaikki ensihoitajat tarvitsevat lisää varhaisia tuenmuotoja, kuten organisaattorista tukea sekä epävirallisia purkutilaisuuksia (Ericsson ym. 2021; Kosydar-Bochenek ym. 2017; Lawn ym. 2020; Rybojad ym. 2018).

Alanvaihtoa ja alanvaihtoaikeita on tutkittu runsaasti vastavalmistuneiden ja nuorten sairaanhoitajien näkökulmasta kansainvälisesti (Chachula ym. 2015; Heinen ym. 2013; Ishihara ym. 2014; Lee ym. 2012; Rhéaume ym. 2011; Rudman ym. 2010; Tei-Tominaga 2013; Warren-James ym. 2021; Wu ym. 2012) sekä Suomessa (Aula Research Oy 2020; Flinkman 2014; Helander ym. 2019; Kuusisto ym. 2021). Kroonisen stressin yhteyttä sairaanhoitajien alanvaihtoon on tutkittu sen sijaan vain vähän (Wu ym. 2012), vaikkakin monissa tutkimustuloksissa (Flinkman 2014; Heinen ym. 2013; Helander ym. 2019; Lee ym. 2012; Tei-Tominaga 2013; Wu ym. 2012) on tullut esille, että sairaanhoitajien kokema stressi vaikuttaa alanvaihtoaikeisiin.

Aiemmissä tutkimuksissa on todettu, että sairaanhoitajien alanvaihtoaikeisiin on useita erilaisia syitä. Näitä syitä ovat esimerkiksi vuorotyö (Chachula ym. 2015; Helander ym. 2019), työkuorma (Chachula ym. 2015; Ishihara ym. 2014), kohtuuttomat työvaatimukset, puutteelliset resurssit (Helander ym. 2019; Ishihara ym. 2014), työtyytymättömyys (Flinkman 2014; Ishihara ym. 2014), palkkatyytymättömyys (Flinkman 2014; Helander ym. 2019), työympäristöön liittyvät ongelmat (Flinkman 2014; Heinen ym. 2013; Helander ym.

2019; Lee ym. 2012; Rheume ym. 2011) ja johtamisen ongelmat (Heinen ym. 2013; Lee ym. 2012).

Alanvaihtoaikomuksia aiheuttavat myös uupumus ja väsymys, riittämätön palauminen (Flinkman 2014; Heinen ym. 2013; Helander ym. 2019; Ishihara ym. 2014; Tei-Tominaga 2013), vaikeudet selvitä kohdatuista traumaista, pe-loista ja haasteista, epäasiallinen käyttäytyminen, hierarkia ja sanallinen väkivalta (Chachula ym. 2015; Helander ym. 2019). Alanvaihtoaikeita on selitetty myös sattumanvaraisella tai toissijaisella ammatinvalinnalla (Flinkman 2014). Heinen ym. (2013) tutkimuksessa korkeampi ikä, naissukupuoli ja kokoaikainen työskentely olivat voimakkaimmin yhteydessä alanvaihtoaikeisiin.

## Menetelmät

Tämän tutkimuksen kohderyhmänä olivat suomalaiset vastavalmistuneet ensihoitajat eli tutkimushetkellä alle kolme vuotta sitten, syksyn 2018 jälkeen valmistuneet, ensihoidossa työskentelevät ensihoitajat (lähihoitaja, ensihoitaja AMK, sairaanhoitaja AMK).

Tutkimuksen aineisto kerättiin The Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire (Donnelly ym. 2014) -kyselyllä, joka on kehitetty mittaamaan ensihoitajien kokemaa kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä. Kysely suomennettiin ja käänös tarkastettiin englantia ja suomea natiivitasoisesti taitavalla ensihoitajalla. Alkuperäiset englanninkieliset kysymykset jätettiin näkyviin, jotta olettavasti hyvin kielitaitoiset ensihoitajat pystyivät tulkitsemaan myös alkuperäisiä kysymyksiä kyselyyn vastatessaan.

Kysyttävien taustatietojen määrä pidettiin rajallisena, jotta vastaajien tunnistaminen ei olisi mahdollista. Taustatietoina kysyttiin sukupuolta (nainen, mies, muu) ja ikää (20 tai alle, 21-24, 25-29, 30-34, 35-39, 40+), koska ne nousivat tiedonhaussa merkittäviksi asioiksi alanvaihtoa ajatellen (Heinen ym. 2013). Lisäksi kysyttiin koulutustaustaa (lähihoitaja, sairaanhoitaja AMK, ensihoitaja AMK, sairaanhoitaja AMK + 30 opintopisteen hoitotason koulutus). Vastaajat arvioivat kokemaansa kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä viimeisen kuuden kuukauden ajalta 20 väittämän verran 7-portaisella mielipideasteikolla (1=ei stressiä lainkaan, 4=jonkin verran stressiä, 7=paljon stressiä, Donnelly ym. 2014). Alanvaihtoaikeita kysyttiin kahdella strukturoidulla kysymyksellä: *Harkitsen vakavasti vaihtavani työpaikkaa pois sairaalan ulkopuolisesta ensihoidosta seuraavan kahden vuoden aikana (siirtyen toisiin hoitoalan tehtäviin)* ja *Harkitsen vakavasti vaihtavani alaa kokonaan pois hoitoalalta seuraavan kahden vuoden aikana*. Vastausvaihtoehtoina oli Kyllä, Ei ja En osaa sanoa.

Tutkimukselle pyydettiin eettinen ennakoarviointi. (Organisaatio piilotettu vertaisarviointia varten) tutkimuseettinen lautakunta antoi puoltavan lausuntonsa 10.11.2021. Kyselyn saatekirjeessä vastaajille tarjottiin kirjallista tietoa tutkimuksesta, osallistumisen vapaaehtoisuudesta, anonymiteetin turvaamisesta ja mahdollisuudesta perua osallistumisensa, sekä tutkimuksen tietosuojaseloste linkkinä.

Tutkimuksen aineisto kerättiin 16.-30.11.2021 sähköisellä Webropol –kysely-ohjelmistolla. Tutkimuksesta tiedotettiin Facebookissa ryhmissä Pelastuksen ja Ensihoidon kahvihuone (6034 jäsentä maaliskuussa 2022) ja Ensihoidon uutiset (4839 jäsentä) sekä ensihoidon erikoislehti Systolen sivuilla (4369 jäsentä) ja Suomen ensihoitoalan liitto Ry sivuilla (2764 jäsentä). Kyselyyn vastasi 152 vastavalmistunutta ensihoitajaa.

Vastaajien taustatiedot on kuvattu frekvenssein ja prosenttiluvuin Taulukossa 1. Alle viiden frekvenssit ja prosentit on kuvattu merkinnällä <5. Tutkimuskysymyksiin vastatessa ensihoidosta lähtöä harkitsevat ja alan vaihtoa kokonaan harkitsevat (=”Kyllä”) vastaajat yhdistettiin. ”Ei” ja ”En osaa sanoa” -vastaukset yhdistettiin vastaavasti, olettaen, että ”En osaa sanoa” -vastaus sisältää mahdollisuuden pysyä alalla.

Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokema krooninen organisatorinen ja toiminnallinen stressi kuvataan mediaanein (Md) ja kvartiilivälein (kv). Kroonisen organisatorisen ja toiminnallisen stressin kokemisen erot alanvaihtoaikeiden kannalta testattiin Mann-Whitneyn U-testillä ja merkitsevyytensä pidettiin  $p \leq 0.05$  (Mishra ym. 2019; Warner 2013). Analyysit suoritettiin IBM SPSS Statistics 27-ohjelmalla.

## Tulokset

Kyselyyn vastasi 152 vastavalmistunutta ensihoitajaa (Taulukko 1). Heistä 65 prosenttia oli naisia (n=99) ja 34 prosenttia miehiä (n=52). Vastaajista suurin osa (45 %, n=68) oli 25–29-vuotiaita ja koulutukseltaan ensihoitaja AMK (74 %, n=113). Vastaajista 40 prosentilla (n=61) oli alanvaihtoaikeita ja lopuilla 60 prosentilla (n=91) ei ollut alanvaihtoaikeita.

Taulukko 1. Tutkimusjoukon taustatiedot (N=152)

	Kaikki vastaajat N (%)	Ei alanvaihtoaikeita n (%)	Alanvaihtoaikeita n (%)
Yhteensä	152 (100 %)	91 (100 %)	61 (100 %)
Sukupuoli			
Mies	52 (34 %)	27 (29,7 %)	25 (41 %)
Nainen	99 (65 %)	64 (70,3 %)	35 (57,4 %)
Muu	<5 (<5 %)	<5 (<5 %)	<5 (<5 %)
Ikä			
20 vuotta tai alle	<5 (<5 %)	<5 (<5 %)	<5 (<5 %)
21–24 vuotta	20 (13,2 %)	11 (12,1 %)	9 (14,8 %)
25–29	68 (44,7 %)	42 (46,2 %)	26 (42,6 %)
30–34	28 (18,4 %)	14 (15,4 %)	14 (23 %)
35–39	21 (13,8 %)	15 (16,5 %)	6 (9,8 %)
40+	11 (7,3 %)	5 (5,5 %)	6 (9,8 %)
Korkein koulutus			
Lähihoitaja	13 (8,6 %)	8 (8,8 %)	5 (8,2 %)
Sairaanhoitaja AMK	9 (5,9 %)	6 (6,6 %)	<5 (<5 %)

Ensihoitaja AMK	113 (74,3 %)	65 (71,4 %)	48 (78,7 %)
Sairaanhoidaja + 30 op hoitotason koulutus	17 (11,2 %)	12 (13,2 %)	5 (8,2 %)

Vastaajien kokema krooninen organisatorinen ja toiminnallinen stressi on esitetty mediaanein ja kvartiilivälein Taulukossa 2. Tulosten mukaan vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista, organisatorista stressiä eniten todistellessaan itseään jatkuvasti organisaatiolle (Md 5, kv 3) ja vähiten esimiesten kanssa toimimisessa (Md 3, kv 3). Vastaajien kokema toiminnallinen stressi ilmeni eniten uupumuksena ja väsymyksenä (Md 5, kv 3) ja vähiten ystävyys-suhteisiin liittyvissä asioissa, ollen alhaisin väittämässä *työn ulkopuolinen ystävyystyminen*, ja *ystävät/perhe tuntee työhösi liitetyn leimautumisen vaikutukset* (molemmissa Md 2, kv 3).

Tulosten mukaan vastaajat, joilla oli alanvaihtoaikeita, kokevat kokonaisuudessaan enemmän kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä kuin ne vastaajat, joilla ei ollut alanvaihtoaikeita ( $p \leq 0.05$ ) (Taulukko 2). Samankaltaisia stressikokemuksia kuvattiin ainoastaan väittämässä *ystävien ja perheen ymmärtämättömyys koskien työtäsi* ( $p=0.125$ ) ja *ystävystyminen työn ulkopuolella* ( $p=0.081$ ).

Ryhmiä tarkemmin tarkastellen vastaajat, joilla oli alanvaihtoaikeita, kokevat kroonista organisatorista stressiä eniten jatkuvana itsensä todisteluna organisaatiolle (Md 6, kv 2,5) ja vähiten väittämässä *jatkuvat muutokset käytännöissä sekä lainsäädännössä* (Md 4, kv 3) ja *esimiesten kanssa toimiminen* (Md 4, 3). Alanvaihtoaikeita raportoineet kokevat eniten toiminnallista stressiä vuorotyöstä ja töissä terveellisesti syömisestä (molemmat Md 5, kv 3) ja vähiten ystävyystymisessä työn ulkopuolella (Md 3, kv 3).

Vastaajilla, joilla ei ollut alanvaihtoaikeita, kroonista organisatorista stressiä aiheuttavat eniten jatkuva itsensä todistelu organisaatiolle, jatkuvat muutokset käytännöissä sekä lainsäädännössä, runsas byrokratia ja koulutuksen puute uusissa varusteissa (kaikissa Md 4, kv 3). He kokevat eniten toiminnallista stressiä uupumuksesta ja väsymyksestä (Md 4, kv 2) ja vähiten ystävyystymisestä työ ulkopuolella (Md 3, kv 3).

Taulukko 2. Vastavalmistuneiden ensihoitajien (N=152) kokema krooninen organisatorinen ja toiminnallinen stressi.

Väittäjä	Kaikki vastaajat mediaani (kvartiiliväli) N=152	Ei alanvaihtoaikaita mediaani (kvartiiliväli) n=91	Alanvaihtoaikaita mediaani (kvartiiliväli) n=61	p-arvo
<b>Organisatoriset stressitekijät</b>				
Tunne, että eri säännöt koskevat eri ihmisiä (esim. suosiminen)	4 (3)	3 (3)	5 (2)	<0,001
Tunne, että sinun on aina todistettava itsesi organisaatiolle	5 (3)	4 (3)	6 (2,5)	<0,001
Jatkuvat muutokset käytännössä/lainsäädännössä	4 (3)	4 (3)	4 (3)	0,002
Työntekijävajaukset	4 (4)	3 (3)	4 (4)	0,048
Runsas byrokratia	4 (3)	4 (3)	5 (3)	0,003
Koulutuksen puute uusissa varusteissa	4 (3)	4 (3)	5 (2,5)	0,022
Esimiesten kanssa toimiminen	3 (3)	3 (2)	4 (3)	<0,001
Resurssien puute	4 (3)	3 (3)	4 (3,5)	0,041
Epätasainen jako työvastuissa	3,5 (3)	3 (3)	4 (4)	0,012
Johtajat korostavat liikaa negatiivisia asioita, esim. esimiehen arvioinnit, julkiset valitukset	4 (3)	3 (3)	5 (3,5)	<0,001
<b>Toiminnalliset stressitekijät</b>				
Vuorotyö	4 (3)	3 (3)	5 (3)	<0,001
Riski loukkaantua työssä	3 (3)	3 (2)	4 (3)	0,017
Työn ulkopuolisen sosiaalisen elämän hallinta	4 (3)	3 (3)	4 (4)	0,002
Ystävät/perhe tuntee työhösi liitetyn leimautumisen vaikutukset	2 (3)	2 (2)	3 (4)	0,006
Terveellisesti syöminen töissä	4 (2,75)	3 (3)	5 (3)	0,001
Uupumus/väsymys	5 (3)	4 (2)	5 (2)	<0,001
Ystävien ja perheen ymmärtämättömyys koskien työtäsi	2 (4)	2 (3)	3 (4)	0,125
Ystävystyminen työn ulkopuolella	2 (3)	2 (3)	3 (3)	0,081
Julkiset negatiiviset kommentit	3 (3)	3 (3)	3 (4)	0,026
Tunne siitä, että olet aina töissä	3,5 (3)	3 (2)	4 (3,5)	<0,001

## Pohdinta

Tässä tutkimuksessa selvitettiin vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä ja heidän alanvaihtoaikeitaan. Tulokset osoittivat, että vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista stressiä eniten todistellessaan itseään jatkuvasti organisatiolle ja vähiten esimiesten kanssa toimimisessa. Vastaajien kokema krooninen toiminnallinen stressi ilmenee eniten uupumuksena ja väsymyksenä ja vähiten ystävyys-suhteisiin liittyvissä asioissa, kuten työn ulkopuolisessa ystävyystymisessä sekä ystävien ja perheen ymmärtämättömyydessä koskien työtä. Melkein puolet tutkimukseen osallistuneista vastavalmistuneista ensihoitajista raportoivat alanvaihtoaikeistaan. Alanvaihtoaikeita omaavat vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat enemmän kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä kuin vastavalmistuneet ensihoitajat, joilla ei ole alanvaihtoaikeita.

Tämän tutkimuksen tulokset ovat yhteneviä aiempien, ensihoitajien ja sairaanhoitajien kroonista stressiä käsittelevien tutkimusten kanssa. Näiden tutkimusten mukaan kroonista stressiä aiheuttavat esimerkiksi uupumus ja väsymys sekä riittämätön palautuminen (Flinkman 2014; Baier ym. 2018; Donnelly ym. 2020; Heinen ym. 2013; Helander ym. 2019; Ishihara ym. 2014; Lawn ym. 2020; Tei-Tominaga 2013) ja vuorotyö (Chachula ym. 2015; Helander ym. 2019; Lawn ym. 2020). Huomionarvoista on, että samat asiat, joiden on todettu aiheuttavan kroonista stressiä, ovat tutkimusten perusteella yhteydessä vastavalmistuneiden sairaanhoitajien alanvaihtoaikeisiin (Aula Research Oy 2020; Flinkman 2014; Helander ym. 2019; Tei-Tominaga 2013; Wu ym. 2012).

Tämän tutkimuksen mukaan alanvaihtoaikeita oli lähes puolella vastaajista, ja samansuuntaisia lukuja on raportoitu aiemmissa sairaanhoitajien alanvaihtoaikeita koskevissa tutkimuksissa (esimerkiksi Flinkman 2014; Rheume ym. 2011; Wu ym. 2012). Aiempien tutkimusten mukaan toimiva työympäristö ja hyvät vaikutusmahdollisuudet pitävät sairaanhoitajat paremmin alalla. On havaittu tärkeäksi, että sairaanhoitajat pystyivät toteuttamaan hoitotyötä opitulla ja hoitotyön filosofian mukaisella tavalla. (Rheume ym. 2011.) Vastaavan suuntaisia tuloksia on raportoitu myös Suomessa tehdyissä työoloselvityksissä (Aula Research Oy 2020; Hahtela & Karhe 2021), joiden tulosten mukaan sairaanhoitajien työtyytyväisyys on laskenut vuodesta 2018 vuoteen 2020 ja huomattava osa nuorista sairaanhoitajista ovat harkinneet alanvaihtoa. Alle 35-vuotiaat ovat eniten tyytymättömiä. Selvitysten mukaan urakehitys, palkka, työhyvinvointi ja henkilöstömäärä eivät ole kohdallaan. (Hahtela & Karhe 2021.) Nuorempien sairaanhoitajien on myös havaittu vaihtavan todennäköisemmin alaa (Rudman ym. 2010).

Useissa aiemmissa tutkimuksissa on todettu, että nuoret ensihoitajat ja sairaanhoitajat tarvitsevat enemmän tukea uransa alussa (Fjeldheim ym. 2014; Baier ym. 2018; Chachula ym. 2015; Flinkman 2014; Helander 2019; Holmes ym. 2017; Hörberg ym. 2017; Ishihara ym. 2014; Kuusisto ym. 2021). Kroonisen stressin kokeminen, sen kohtaaminen ja siitä selviytyminen olisikin otettava huomioon jo ensihoitajakoulutuksen aikana. Myös tunnettyöskentelytaidot olisi huomioitava opinnoissa, jotta ensihoitajat voivat valmistautua stressikokeuksiin ja tehokkaasti sekä tuetusti tehdä tunnettyöskentelyä (Williams 2013).

Koulutuksen merkitys tulee esille myös havainnossa, että korkeammin koulutettu ensihoitaja kokee stressiä vähemmän kuin matalammin koulutettu (Rybojad ym. 2016).

Aiempien tutkimusten mukaan ensihoitajat puhuvat kollegoiden (Bohström ym. 2017; Donnelly ym. 2016) ja perheen tai ystävien kanssa (Donnelly ym. 2016) selvitäkseen stressistä. Myös rutiinit, kuten lyhyet tauot työpäivän aikana ja välitön purku tehtävän jälkeen (Bohström ym. 2017) vähentävät stressiä. Tarkat tilannetiedot ja tuki hätäkeskuksesta tehtävän yhteydessä ovat myös ensihoitajien kokema stressiä vähentäviä tekijöitä (Bohström ym. 2017). Lisäksi on osoitettu, että stressiä kohdatessa tunteissa vellominen tai niiden tukahduttaminen eivät ole toimivia selviytymiskeinoja ensihoitajan henkisen ja fyysisen hyvinvoinnin kannalta (Gärtner ym. 2019).

Maailmanlaajuisesti on tarve tehdä pitkäjänteisiä toimenpiteitä hoitajien alalta poistumisen minimoimiseksi (Tei-Tominaga 2013). Aihe on vakava ja tärkeä myös muun kuin riittävän työvoiman kannalta, koska tutkimusten mukaan ensihoitajien kokema stressi on yhteydessä turvallisuuspoikkeamiin esimerkiksi lääkehoidossa (Baier ym. 2018; Donnelly ym. 2020) ja stressi voi laskea ensihoitotyön vaikuttavuutta (Kosydar-Bochenek ym. 2017). Aiemman tutkitun tiedon mukaan nuoret, kokemattomat ensihoitajat olivat alttiimpia kroonisen stressin aiheuttamalle turvallisuuspoikkeamille (Donnelly ym. 2020). On myös huomioitava, että ensihoitajilla on stressin kokemisen myötä korkeampi riski päihteiden väärinkäyttöön (Fjeldheim ym. 2014) ja masennukseen, jotka molemmat kasvattavat myös itsemurhan riskiä. Ensihoitajien itsemurhat ovat huomattavasti yleisempiä kuin normaaliväestössä (Vigil ym. 2019).

## Tutkimuksen luotettavuus

Tämän tutkimuksen kohderyhmä on valittu tutkimuskysymysten kannalta asianmukaisesti ja kohderyhmä on pyritty tavoittamaan valtakunnallisesti kattavasti ensihoitoalan sosiaalisia medioita hyödyntäen. Tutkimuksessa käytettiin valmista, validoitua kyselylomaketta (Donnelly ym. 2014), joka lisää tutkimustulosten luotettavuutta.

Sosiaalisen median käyttö aineiston keruussa voi aiheuttaa aineistoon epävarmuustekijöitä. Kyselyyn on voinut vastata painottuneesti ne, jotka erityisesti ovat kokeneet stressiä tai, jotka ovat erityisesti ajatelleet alanvaihtoa. Myös vallitseva pandemiatilanne ja sen tuomat hoitoalan lisääntyneet kuormitustekijät ovat voineet vaikuttaa stressin kokemiseen nostavasti. Tutkimuksessa oli mahdollista tavoittaa vain ne vastavalmistuneet ensihoitajat, jotka käyttävät sosiaalista mediaa.

Ensihoitajat ovat melko pieni sosiaali- ja terveysalan ammattiryhmä. Tutkimuksen kohderyhmän kokonaismäärää ei voida luotettavasti arvioida, mutta tutkimukseen osallistuneiden vastavalmistuneiden ensihoitajien määrän (N=152) voidaan arvioida olevan riittävä muodostamaan varovaisesti yleistettäviä johtopäätöksiä. Myös tulosten yhteneväisyys aiemman tutkitun tiedon kanssa puoltaa tutkimuksen luotettavuutta. Aiheesta olisi kuitenkin hyvä tehdä enemmän kotimaista tutkimusta harkitulla otannalla ja hyödyntäen myös laadullisia tutkimusmenetelmiä.

## Päätelmät

Tämän tutkimuksen tulosten mukaan vastavalmistuneet ensihoitajat kokevat kroonista organisatorista ja toiminnallista stressiä. Alanvaihtoaikeita omaavilla oli enemmän kroonista stressiä. Lähes puolet vastaajista raportoi alanvaihtoaikeista.

Ensihoitajien kokemaan krooniseen stressiin on syytä pyrkiä vaikuttamaan ennaltaehkäisevin toimin. Vastavalmistuneet ensihoitajat tarvitsevat enemmän tukea koulutuksensa sekä uransa alussa kohdatessaan organisatorisia ja toiminnallisia stressitekijöitä. Kohderyhmä voisi hyötyä jo koulutuksen aikana tarjotusta psykologisesta tuesta ja tunnetaitojen harjoittelusta. Kroonisen stressin kokemisen vähentymisellä saattaisi olla merkitystä alalle jäämisen kannalta. Ennaltaehkäisevän toiminnan suunnittelu ja toteuttaminen tarvitsisi vielä lisää kotimaista tutkimusta esimerkiksi vastavalmistuneiden ensihoitajien tuentarpeesta sekä toimiviksi koetuista vaikuttamiskeinoista.

## Kirjallisuus

Aula Research Oy (2020) Tehy ry - Kysely tehyläisille 2020. Tulosesitys 1.10.2020. PDF-dokumentti. [https://www.tehy.fi/en/system/files/mfiles/muu\\_dokumentti/tehy\\_n\\_kysely\\_erikoissairaanhoidosta\\_-\\_aula\\_research\\_id\\_14936.pdf](https://www.tehy.fi/en/system/files/mfiles/muu_dokumentti/tehy_n_kysely_erikoissairaanhoidosta_-_aula_research_id_14936.pdf) (luettu 5.10.2021)

Afshari, Ali & Borzou, Seyed Resa & Shamsaei, Farshid & Mohammadi, Eesa & Tapak Leili (2021) Perceived occupational stressors among emergency medical service providers: a qualitative study. *BMC Emerg Med* 21, 35 (2021).

Baier, Natalie & Roth, Karsten & Felgner, Susanne & Henschke, Cornelia (2018) Burnout and safety outcomes - a cross-sectional nationwide survey of EMS-workers in Germany. *BMC Emerg Med*. 2018 Aug 20;18(1):24.

Blomberg, Jenni & Perhoniemi, Riku (2021) Increase in sickness absence due to mental disorders in Finland: trends by gender, age and diagnostic group in 2005–2019. *Scandinavian Journal of Public Health*. 1-5.

Bohström, Dan & Carlström, Eric & Sjöström, Nils (2017) Managing stress in pre-hospital care: Strategies used by ambulance nurses. *International emergency nursing*, 32, 28-33.

Chachula, Kathryn & Myrick, Florence & Yonge, Olive (2015) Letting go: How newly graduated registered nurses in Western Canada decide to exit the nursing profession. *Nurse education today*. 35.7: 912-918.

Crosswell, Alexandra & Lockwood, Kimberly (2020) Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychol Open*, 7(2).

Donnelly, Elizabeth (2012) Work-related stress and posttraumatic stress in emergency medical services. *Prehospital emergency care*, 16(1), 76-85.

Donnelly, Elizabeth & Chonody, Jill & Campbell, Derek (2014) Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire. Measuring chronic stress in the emergency medical services. *Journal of Workplace Behavioral Health*, 29(4), 333-353.

Donnelly, Elizabeth & Bradford, Paul & Davis, Matthew & Hedges, Cathie & Klingel, Michelle (2016) Predictors of posttraumatic stress and preferred sources of social support among Canadian paramedics. *Canadian Journal of Emergency Medicine*, 18(3), 205–212.

Donnelly, Elizabeth & Bradford, Paul & Davis, Matthew & Hedges, Cathie & Socha, Doug & Morassutti, Peter & Pichika, Sathish Chandra (2020) What influences safety in paramedicine? Understanding the impact of stress and fatigue on safety outcomes. *Journal of the American College of Emergency Physicians open*, 1(4), 460–473.

Ericsson Christoffer & Nordquist Hilla & Lindström Veronica & Rudman, Ann (2021) Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use – a cross-sectional study. *BMC Public Health* 21, 1789.

Fjeldheim, Celine & Nöthling, Jani & Pretorius, Karin & Basson, Marina & Ganasen, Keith & Heneke, Robin & Cloete, Karen & Seedat, Soraya (2014) Trauma exposure, posttraumatic stress disorder and the effect of explanatory variables in paramedic trainees. *BMC Emergency Medicine* 14, 11.

Flinkman, Mervi (2014) Young registered nurses' intent to leave the profession in Finland-a mixed-method study. Turun yliopisto.

Gärtner, Anne & Behnke, Alexander & Conrad, Daniela & Kolassa, Iris-Tatjana & Rojas, Roberto (2019) Emotion regulation in rescue workers: Differential relationship with perceived work-related stress and stress-related symptoms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2744.

Hahtela, Nina & Karhe, Liisa (2021) Sairaanhoidajien työolobarometri 2020. Sairaanhoidajaliiton julkaisu 11.1.2021. [https://sairaanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2021/01/TYO%CC%88OLOBAROMETRI\\_2020\\_NETTI.pdf](https://sairaanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2021/01/TYO%CC%88OLOBAROMETRI_2020_NETTI.pdf) (luettu 31.3.2022)

Hegg-Deloye, Sandrine & Brassard, Patrice & Jauvin, Nathalie & Prairie, Jérôme & Larouche, Dominique & Poirier, Paul & Tremblay, Angelo & Corbeil, Philippe (2014) Current state of knowledge of post-traumatic stress, sleeping problems, obesity and cardiovascular disease in paramedics. *Emerg Med J.* 2014 Mar;31(3): 242–7.

Heinen, Maud & van Achterberg, Theo & Schwendimann, René & Zander, Britta & Matthews, Anne & Kózka, Maria & Ensio, Anneli & Sjetne, Ingeborg & Casbas, Teresa & Ball, Jane & Schoonhoven, Lisette (2013) Nurses' intention to leave their profession: a cross sectional observational study in 10 European countries. *International journal of nursing studies.* 50(2), 174–184.

Helander, Marianne & Roos, Mervi & Suominen, Tarja (2019) Nuorten sairaanhoidajien näkemyksiä ammatista lähtemisestä. *Hoitotiede*, 31(3), 180–190.

Helsingin sanomat 8.4.2020. Hoitajapula vaivaa nyt koko maailmaa – osalle tarjotaan satumaisia palkkioita, ilmaislentoja ja luksushotelleja, samalla kymmeniätuhansia irtisanotaan. <https://www.hs.fi/ulkomaat/art-2000006468995.html> (luettu 22.2.2022)

Holmes, Lisa & Jones, Russell & Brightwell, Richard & Cohen, Lynne (2017) Student paramedic anticipation, confidence and fears: Do undergraduate courses prepare student paramedics for the mental health challenges of the profession? *Australasian Journal of Paramedicine*, 14(4).

Huttunen, Matti (2018) Traumaperäinen stressihäiriö. *Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526> (luettu 13.10.2021)

Hörberg, Anna & Jirwe, Maria & Kalén, Susanne & Vicente, Veronica & Lindström, Veronica (2017) We need support! A Delphi study about desirable support during the first year in the emergency medical service. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*, 25:89.

Ishihara, Itsuko & Ishibashi, Yukie & Takahashi, Kiyomi & Nakashima, Mitsuyo (2014) Effect of organizational factors and work environments on newly graduated nurses' intention to leave. *Japan Journal of Nursing Science*, 11(3), 200-210.

Keva 2021. Kuntien työvoimaennuste 2030. [https://www.epressi.com/media/userfiles/147485/1613574478/kevan\\_kuntien\\_tyovoimaennuste\\_2030\\_esitys\\_180221.pdf](https://www.epressi.com/media/userfiles/147485/1613574478/kevan_kuntien_tyovoimaennuste_2030_esitys_180221.pdf) (luettu 23.2.2022)

Kosydar-Bochenek, Justyna & Ozga, Dorota & Woźniak, Krystyna & Migut, Malgorzata & Lewandowski, Bogumil & Burdzy, Danuta (2017) Traumatic stress in the work of paramedics. *Przegl Epidemiol.* 2017;71(4), 639-645.

Kuusisto, Terhi & Arola, Tanja & Salin, Sirpa (2021) Sairaanhoidajien työhön sitoutuminen ja arvostava johtaminen yliopistosairaalassa. *Tutkiva hoitotyö* 19(3), 3-11.

Lawn, Sharon & Roberts, Louise & Willis, Eileen & Couzner, Leah & Mohammadi, Leila & Goble, Elizabeth (2020) The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: a systematic review of qualitative research. *BMC Psychiatry*. 2020 Jul 3;20(1):348.

Lee, Haejung & Lim, Yeonjung & Jung, Hee Young & Shin, Youn-Wha (2012) Turnover intention of graduate nurses in South Korea. *Japan Journal of Nursing Science*, 9(1), 63-75.

Mattila, Antti (2018) Stressi. *Terveyskirjasto*. <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> (luettu 30.3.2022)

Mishra, Prabhake & Pandey, Chandra Man & Singh, Uttam & Keshri, Amit & Sabaretnam, Mayilvaganan (2019) Selection of appropriate statistical methods for data analysis. *Ann Card Anaesth.* 2019 Jul-Sep;22(3): 297-301.

Petrie, Katherine & Milligan-Saville, Josie & Gayed, Aimee & Deady, Mark & Phelps, Andrea & Dell, Lisa & Forbes, David & Bryant, Richard & Calvo, Rafael & Glozier, Nicholas & Harvey, Samuel (2018) Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 53(9), 897-909.

Rhéaume, Ann & Clément, Liette & Lebel, Noëlline (2011) Understanding intention to leave amongst new graduate Canadian nurses: A repeated cross sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 48(4), 490-500.

Rudman, Ann & Omne-Pontén, Marianne & Wallin, Lars & Gustavsson, Petter (2010) Monitoring the newly qualified nurses in Sweden: the Longitudinal Analysis of Nursing Education (LANE) study. *Human Resources for Health*, 8(1), 1-17.

Rybojad, Beata & Aftyka, Anna & Baran, Michalina & Rzońca, Patryk (2016) Risk factors for post-traumatic stress disorder in Polish paramedics: A pilot study. *The Journal of emergency medicine*, 50(2), 270-276.

Tei-Tominaga, Maki (2013) Factors related to the intention to leave and the decision to resign among newly graduated nurses: A complete survey in a selected prefecture in Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 18(4), 293-305.

Vierula, Hertta 2020. Mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen määrä kasvaa. *Lääkärilehti*. 29.1.2020. <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankoh-taista/mielenterveyssyista-johtuvien-sairauspoissaolojen-maara-kasvaa/> (luettu 25.2.2022)

Vigil, Neil & Grant, Andrew & Perez, Octavio & Blust, Robyn & Chikani, Vatsal & Vadeboncoeur, Tyler & Spaite, Daniel & Bobrow, Bentley (2019) Death by suicide—The EMS profession compared to the general public. *Prehospital emergency care*, 23(3), 340-345.

Warner, Rebecca (2013) *Applied statistics: From bivariate through multivariate techniques* (2nd ed.). Sage Publications, Inc., sivu 24.

Warren-James, Matthew & Hanson, Julie & Flanagan, Belinda & Katsikitis, Mary & Lord, Bill (2021) Paramedic students' experiences of stress whilst undertaking ambulance placements—An integrative review. *Australasian Emergency Care* 24(4), 296-301.

Williams, Angela (2013) A study of emotion work in student paramedic practice. *Nurse Educ Today*. 2013 May;33(5):512-7.

Wu, Tsu-Yin & Fox, Diane Porretta & Stokes, Carmen & Adam, Cynthia (2012) Work-related stress and intention to quit in newly graduated nurses. *Nurse education today*, 32(6), 669-674.

Yle. 10.2.2021. Kuka hoitaisi iäkkäät? <https://yle.fi/uutiset/3-11749284> (luettu 22.2.2022)

## LÄHTEET

Afshari, A., Borzou, S. R., & Shamsaei, F., Mohammadi, E. & Tapak, L. 2021. Perceived occupational stressors among emergency medical service providers: a qualitative study. *BMC Emergency Medicine* 21, 35. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12873-021-00430-6> [viitattu 11.4.2022].

Aula Research Oy. 2020. Tehy ry - Kysely tehläisille 2020. Tulosesitys 1.10.2020. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.tehy.fi/en/system/files/mfiles/muu\\_dokumentti/tehn\\_kysely\\_erikoissairaanhoidosta\\_-\\_aula\\_research\\_id\\_14936.pdf](https://www.tehy.fi/en/system/files/mfiles/muu_dokumentti/tehn_kysely_erikoissairaanhoidosta_-_aula_research_id_14936.pdf) [viitattu 5.10.2021].

Baier, N., Roth, K., Felgner, S., & Henschke, C. 2018. Burnout and safety outcomes—a cross-sectional nationwide survey of EMS-workers in Germany. *BMC emergency medicine* 18, 1–9. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12873-018-0177-2> [viitattu 11.4.2022].

Behnke, A., Rojas, R., Karrasch, S., Hitzler, M. & Kolassa, I.T. 2019. Deconstructing Traumatic Mission Experiences: Identifying Critical Incidents and Their Relevance for the Mental and Physical Health Among Emergency Medical Service Personnel. *Frontiers in Psychology*, 10. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.02305> [viitattu 13.4.2022].

Blomberg, J. & Perhoniemi, R. 2021. Increase in sickness absence due to mental disorders in Finland: trends by gender, age and diagnostic group in 2005–2019. *Scandinavian Journal of Public Health*, 1–5. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1177%2F1403494821993705> [viitattu 2.2.2022].

Bohström, D., Carlström, E., & Sjöström, N. 2017. Managing stress in pre-hospital care: Strategies used by ambulance nurses. *International emergency nursing*, 32, 28–33. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ienj.2016.08.004> [viitattu 5.10.2021].

Chachula, K. M., Myrick, F. & Yonge, O. 2015. Letting go: How newly graduated registered nurses in Western Canada decide to exit the nursing profession. *Nurse education today*. 35, 912–918. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2015.02.024> [viitattu 20.3.2022].

Crosswell, A. & Lockwood, K. 2020. Best practices for stress measurement: How to measure psychological stress in health research. *Health Psychol Open*, 7. Verkkolehti. Saatavissa: <https://dx.doi.org/10.1177%2F2055102920933072> [viitattu 1.4.2022].

Donnelly, E., Bradford, P., Davis, M., Hedges, C., Socha D., Morassutti, P. & Pichika, S. 2020. What influences safety in paramedicine? Understanding the impact of stress and fatigue on safety outcomes. *Journal of the American College of Emergency Physicians open*, 1, 460–473. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1002/emp2.12123> [viitattu 22.5.2021].

Donnelly, E., Bradford, P., Davis, M., Hedges, C., & Klingel, M. 2016. Predictors of posttraumatic stress and preferred sources of social support among Canadian paramedics. *Canadian Journal of Emergency Medicine*, 18, 205–

212. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1017/cem.2015.92> [viitattu 29.1.2022].

Donnelly, E., Chonody, J., & Campbell, D. 2014a. Emergency Medical Services Chronic Stress Questionnaire. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.uwindsor.ca/people/donnelly/sites/uwindsor.ca.people.donnelly/files/the\\_emergency\\_medical\\_services\\_chronic\\_stress\\_questionnaire.pdf](https://www.uwindsor.ca/people/donnelly/sites/uwindsor.ca.people.donnelly/files/the_emergency_medical_services_chronic_stress_questionnaire.pdf) [viitattu 6.3.2021].

Donnelly, E., Chonody, J., & Campbell, D. 2014b. Measuring chronic stress in the emergency medical services. *Journal of workplace behavioral health*, 29, 333–353. Verkkolehti. Saatavissa: <http://dx.doi.org/10.1080/15555240.2014.965824> [viitattu 30.8.2021].

Donnelly, E. 2012. Work-related stress and posttraumatic stress in emergency medical services. *Prehospital emergency care*, 16, 76–85. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.3109/10903127.2011.621044> [viitattu 3.1.2022].

Eiche, C., Birkholz, T., Jobst, E., Gall, C. & Pröttengeier, J. 2019. Well-being and PTSD in German emergency medical services - A nationwide cross-sectional survey. *PLoS One*, 14. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0220154> [viitattu 12.4.2022].

Ericsson, C., Nordquist, H., Lindström, V. & Rudman, A. 2021. Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use – a cross-sectional study. *BMC Public Health* 21, 1789. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11851-0> [viitattu 7.10.2021].

Fjeldheim, C. B., Nöthling, J., Pretorius, K., Basson, M., Ganasen, K., Heneke, R., Cloete, KJ. & Seedat, S. 2014. Trauma exposure, posttraumatic stress disorder and the effect of explanatory variables in paramedic trainees. *BMC Emergency Medicine*, 14, 11. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/1471-227X-14-11> [viitattu: 21.9.2021].

Flinkman, M. 2014. Young registered nurses' intent to leave the profession in Finland-a mixed-method study. Turun yliopisto. Lääketieteellinen tiedekunta. Väitöskirja. Turun yliopiston julkaisuja – Annales universitatis turkuensis sarja – ser. D osa – toim. 1107. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://www.utu-pub.fi/bitstream/handle/10024/95711/AnnalesD1107Flinkman.pdf?sequence> [viitattu 22.9.2021].

Gärtner, A., Behnke, A., Conrad, D., Kolassa, I. T., & Rojas, R. 2019. Emotion regulation in rescue workers: Differential relationship with perceived work-related stress and stress-related symptoms. *Frontiers in Psychology*, 9, 2744. Verkkolehti. Saatavissa: <https://dx.doi.org/10.3389%2Ffpsyg.2018.02744> [viitattu 22.9.2021].

Hahtela, N. & Karhe, L. 2021. Sairaanhoidajien työolobarometri 2020. Sairaanhoidajaliiton julkaisu 11.1.2021. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://sairanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2021/01/TYO%CC%88OLOBARO-METRI\\_2020\\_NETTI.pdf](https://sairanhoidajat.fi/wp-content/uploads/2021/01/TYO%CC%88OLOBARO-METRI_2020_NETTI.pdf) [viitattu 31.3.2022].

Hegg-Deloye, S., Brassard, P., Jauvin, N., Prairie, J., Larouche, D., Poirier, P., Tremblay, A. & Corbeil, P. 2014. Current state of knowledge of post-traumatic stress, sleeping problems, obesity and cardiovascular disease in paramedics. *Emergency Medicine Journal*, 31, 242–247. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1136/emered-2012-201672> [viitattu 30.3.2022].

Heinen, M., van Achterberg, T., Schwendimann, R., Zander, B., Matthews, A., Kózka, M. & Schoonhoven, L. 2013. Nurses' intention to leave their profession: a cross sectional observational study in 10 European countries. *International journal of nursing studies*, 50, 174–184. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2012.09.019> [viitattu 22.9.2021].

Helander, M., Roos, M. & Suominen, T. 2019. Nuorten sairaanhoitajien näkemyksiä ammatista lähtemisestä. *Hoitotiede*, 31, 180–190.

Hoitajapula vaivaa nyt koko maailmaa – osalle tarjotaan satumaisia palkkioita, ilmaislentoja ja luksushotelleja, samalla kymmeniätuhansia irtisanotaan. 2020. Helsingin sanomat 8.4.2020. Verkkolehti. Saatavissa: <https://www.hs.fi/ulko-maat/art-2000006468995.html> [viitattu 22.2.2022].

Holmes, L., Jones, R., Brightwell, R., & Cohen, L. 2017. Student paramedic anticipation, confidence and fears: Do undergraduate courses prepare student paramedics for the mental health challenges of the profession? *Australian Journal of Paramedicine*, 14. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.33151/ajp.14.4.545> [viitattu 31.12.2021].

Huttunen M. 2018. Traumaperäinen stressihäiriö. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 30.11.2018. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00526> [viitattu 13.10.2021].

Hörberg, A., Jirwe, M., Kalén, S., Vicente, V. & Lindström, V. 2017. We need support! A Delphi study about desirable support during the first year in the emergency medical service. *Scandinavian Journal of Trauma, Resuscitation and Emergency Medicine*, 25. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s13049-017-0434-5> [viitattu 20.9.2021].

Ishihara, I., Ishibashi, Y., Takahashi, K., & Nakashima, M. 2014. Effect of organizational factors and work environments on newly graduated nurses' intention to leave. *Japan Journal of Nursing Science*, 11, 200–210. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/jjns.12021> [viitattu 30.3.2022].

Keva. 2021. Kuntien työvoimaennuste 2030. PDF-dokumentti. Saatavissa: [https://www.epressi.com/media/userfiles/147485/1613574478/kevan\\_kuntien\\_tyovoimaennuste\\_2030\\_esitys\\_180221.pdf](https://www.epressi.com/media/userfiles/147485/1613574478/kevan_kuntien_tyovoimaennuste_2030_esitys_180221.pdf) [viitattu 23.2.2022].

Kosydar-Bochenek, J., Ozga, D., Woźniak, K., Migut, M., Lewandowski, B., & Burdzy, D. 2017. Traumatic stress in the work of paramedics. *Przegl Epidemiol*, 71, 639–645. Verkkolehti. Saatavissa: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/29417791/> [viitattu 20.9.2021].

Kuusisto T., Arola T. & Salin S. 2021. Sairaanhoitajien työhön sitoutuminen ja arvostava johtaminen yliopistosairaalassa. *Tutkiva hoitotyö* 19, 3-11.

- Lawn, S., Roberts, L., Willis, E., Couzner, L., Mohammadi, L. & Goble E. 2020. The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: a systematic review of qualitative research. *BMC Psychiatry*, 20, 348. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/s12888-020-02752-4> [viitattu: 21.9.2021].
- Lee, H., Lim, Y., Jung, H. Y., & Shin, YW. 2012. Turnover intention of graduate nurses in South Korea. *Japan Journal of Nursing Science*, 9, 63–75. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1111/j.1742-7924.2011.00187.x> [viitattu 16.10.2021].
- Mattila, A. 2018. Stressi. Terveyskirjasto. WWW-dokumentti. Päivitetty 1.4.2022. Saatavissa: <https://www.terveyskirjasto.fi/dlk00976> [viitattu 20.4.2022].
- Merikanto, T. 2021. Kuka hoitaisi iäkkäät? Yle. WWW-dokumentti. Julkaistu 10.2.2021. Saatavissa: <https://yle.fi/uutiset/3-11749284> [viitattu 22.2.2022].
- Mishra, P., Pandey, CM., Singh, U., Keshri, A. & Sabaretnam, M. 2019. Selection of appropriate statistical methods for data analysis. *Annals of Cardiac Anaesthesia*, 22, 297–301. Verkkolehti. Saatavissa: [https://dx.doi.org/10.4103%2Faca.ACA\\_248\\_18](https://dx.doi.org/10.4103%2Faca.ACA_248_18) [viitattu 10.4.2022].
- Nordquist, H. (toim.) 2021. Näkökulmia ensihoidon tutkimukseen. Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulu. Xamk kehittää 164. PDF-dokumentti. Saatavissa: <https://urn.fi/URN:ISBN:978-952-344-371-6> [viitattu 6.4.2022].
- Petrie, K., Milligan-Saville, J., Gayed, A., Deady, M., Phelps, A., Dell, L., Forbes, D., Bryant, R., Calvo, R., Glozier, N. & Harvey, S. 2018. Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic review and meta-analysis. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 53, 897–909. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1007/s00127-018-1539-5> [viitattu 10.2.2022].
- Rhéaume, A., Clément, L., & Lebel, N. 2011. Understanding intention to leave amongst new graduate Canadian nurses: A repeated cross sectional survey. *International Journal of Nursing Studies*, 48, 490–500. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2010.08.005> [viitattu 30.10.2021].
- Rudman, A., Omne-Pontén, M., Wallin, L., & Gustavsson, PJ. 2010. Monitoring the newly qualified nurses in Sweden: the Longitudinal Analysis of Nursing Education (LANE) study. *Human Resources for Health*, 8, 1–17. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1186/1478-4491-8-10> [viitattu 20.08.2021].
- Rybojad, B., Aftyka, A., Baran, M., & Rzońca, P. 2016. Risk factors for post-traumatic stress disorder in Polish paramedics: A pilot study. *The Journal of emergency medicine*, 50, 270–276. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.jemermed.2015.06.030> [viitattu 3.8.2021].
- Tei-Tominaga, M. 2013. Factors related to the intention to leave and the decision to resign among newly graduated nurses: A complete survey in a selected prefecture in Japan. *Environmental health and preventive medicine*, 18,

293–305. Verkkolehti. Saatavissa: <https://dx.doi.org/10.1007%2Fs12199-012-0320-8> [viitattu 2.8.2021].

Vigil, N., Grant, A., Perez, O., Blust, R., Chikani, V., Vadeboncoeur, T. & Bobrow, B. 2019. Death by suicide—The EMS profession compared to the general public. *Prehospital emergency care*, 23, 340–345. Saatavissa: <https://doi.org/10.1080/10903127.2018.1514090> [viitattu 31.3.2022].

Vierula, H. 2020. Mielenterveyssyistä johtuvien sairauspoissaolojen määrä kasvaa. Lääkärilehti. Päivitetty 29.1.2020. WWW-dokumentti. Saatavissa: <https://www.laakarilehti.fi/ajassa/ajankohtaista/mielenterveyssyista-johtuvien-sairauspoissaolojen-maara-kasvaa/> [viitattu 25.2.2022].

Warner, R. 2013. Applied statistics: From bivariate through multivariate techniques. 2.painos. USA: Sage Publications.

Warren-James, M., Hanson, J., Flanagan, B., Katsikitis, M., & Lord, B. 2021. Paramedic students' experiences of stress whilst undertaking ambulance placements—An integrative review. *Australasian Emergency Care* 24, 296–301. Verkkolehti. Saatavissa: <https://kaakkuri.finna.fi/> [viitattu 22.09.2021].

Williams, A. 2013. A study of emotion work in student paramedic practice. *Nurse Education Today*, 33, 512–517. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2012.03.003> [viitattu 1.1.2022].

Wu, T. Y., Fox, D. P., Stokes, C., & Adam, C. 2012. Work-related stress and intention to quit in newly graduated nurses. *Nurse education today*, 32, 669–674. Verkkolehti. Saatavissa: <https://doi.org/10.1016/j.nedt.2011.09.002> [viitattu 24.8.2021].

Tutkimuksen tekijät, vuosi ja työn nimi	Tutkimuksen tarkoitus ja tavoite	Otos ja osallistujat, tutkimusmenetelmä	Keskeiset tulokset
<b>Stressitutkimukset</b>			
<p>Afshari ym. 2021</p> <p>Perceived occupational stressors among emergency medical service providers: a qualitative study</p>	<p>Ammatillinen havaittu stressi ensihoitajien keskuudessa</p>	<p>16 palveluntarjoajaa Iranissa (ensihoitajia ja lähihoitajia), kaikki miehiä, kvalitatiivinen haastattelututkimus.</p>	<p>Ensihoitajat kokevat monia stressitekijöitä työssään; ensihoitopalvelun kriittiset olosuhteet sekä henkilökohtaiset ja ammatilliset ristiriidat; potilaiden kliinisten olosuhteiden monimutkaisuus, ensihoidon keskeyttäminen, terveyshaitat, ihmishuhdeongelmat, ammattien välinen vuorovaikutus ja oikeudelliset ristiriidat.</p>
<p>Baier ym. 2018</p> <p>Burnout and safety outcomes - a cross-sectional nationwide survey of EMS-workers in Germany</p>	<p>Analysoida ensihoitajien burnoutin kokonaisesiintyvyyttä ja potentiaalisia potilashaittavaikutuksia johtuen burnoutista ja havaittuja ensihoitajien turvallisuustuloksia Saksassa</p>	<p>Online-kysely mm. somen ja alan lehdistön kautta, 1101 vastaajaa, suurin osa miehiä ja alle 40-vuotiaita</p>	<p>20–40 % osoitti korkeaa uupumista työssään. Emotionaalinen uupuminen ja persoonallisuuden muutokset olivat yhteydessä turvatoimien rikkoutumiseen ja turvallisuutta vaarantavaan käytökseen. 45 % ei ilmoittanut aikeista lähteä työtytymättömyyden takia. 53 % olivat tyytyväisiä nykyiseen työhönsä, 24 % palkkaansa ja 33 % ammatilliseen statukseensa. Tulokset osoittavat, että psykologisen tuen laajentaminen ensihoitajille olisi paikallaan.</p>
<p>Bohström ym. 2017</p>	<p>Tarkastellaan ambulanssissa työskentelevien sai-</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus, kuvailtu</p>	<p>123 stressiä aiheuttavaa tekijää, 61 selviytymiskeinoa. Lopulta 13 alaluokkaa (seitsemän stressi-</p>

<p>Managing stress in prehospital care: Strategies used by ambulance nurses</p>	<p>raanhoitajien stressiä aiheuttavia ja stressiä poistavia tekijöitä</p>	<p>kriittisiä tapahtumia</p>	<p>tekijää ja viisi stressiä vähentävää tekijää) yhdistettiin neljään luokkaan (kaksi stressiluokkaa ja kaksi stressiä vähentävää luokkaa). Yleisesti työ on stressaavaa. Epäselvät olosuhteet nostavat stressitasoa, lapsi ja synnytystehtävät erityisesti. Stressiä vähensi: tarkka tilannetieto ja tuki hätäkeskuksesta, puhuminen kollegoiden kanssa tehtävien jälkeen, edistynyt tiimityö, yksinkertaiset rutiinit, kuten lyhyet paussit työpäivän aikana, välitön purku tilanteen jälkeen.</p>
<p>Donnelly ym. 2020</p> <p>What influences safety in paramedicine? Understanding the impact of stress and fatigue on safety outcomes</p>	<p>Tutkia uupumuksen turvallisuusvaikutuksia ensihoidossa arvioimalla työpaikan stressitekijöitä, mukaan lukien krooninen stressi ja kriittisten tapahtumien aiheuttama stressi</p>	<p>Kanadassa 10 ensihoitopalvelun tuottajaa, vastausprosentti 40,5% (n=717/1767)</p>	<p>Stressi ja uupumus vaikuttavat turvallisuuskäyttäytymiseen esimerkiksi lääkepoikkeamiin ja löydöksiin perusteella ensihoitajien uupumukseen ja stressiin tulisi kokonaisvaltaisesti keskittyä. Erityisesti nuoret ja kokemattomat ensihoitajat ovat alttiita.</p>

<p>Donnelly ym. 2016</p> <p>Predictors of posttraumatic stress and preferred sources of social support among Canadian paramedics</p>	<p>Arvioida ensihoitajien työhön liittyvien stressitekijöiden ja posttraumaattisen stressin suhdetta. Toisena tarkoituksena määrittellä ensihoitajien suosimat tukikeinot työperäisen stressin hallintaan.</p>	<p>269 ensihoitajaa Kanadassa online-kysely, vastaajia 145 (vastausprosentti 54 %)</p>	<p>Stressin aiheuttajia epäsopiva palkka, konfliktit järjestäjien kanssa, kollegoiden tuen puute ja muuhun kuin työhön liittyvä häirintä. PTSS liittyi tilastollisesti merkittävästi toiminnalliseen stressiin, organisatoriseen stressiin ja kriittiseen tapausstressiin. Krooninen toiminnallinen stressi oli merkittävä, riippumaton PTSS-ennustaja ja yhteydessä kriittisen tapausstressiin. Vaikka kriittinen stressi yksin ei ennustanut PTSS → toiminnallinen stressi tähän yhdistettynä ennusti PTSS</p> <p>Tukikeinot, joita suositettiin, olivat työkaverin, ystävän ja perheenjäsenen tuki (enemmän kuin muiden lähteiden tuki).</p> <p>Eli sekä krooninen stressi että kriittinen trauma-stressi ovat merkittäviä PTSS ennustajia.</p> <p>Väestörakenne tekijöillä ja posttraumaattisella stressillä ei ollut merkittävää yhteyttä.</p>
<p>Donnelly ym. 2014</p> <p>Measuring Chronic Stress in the Emergency Medical Services</p>	<p>Ensihoitajien kokemaa kroonista stressiä ja kehittää sitä mittaava mittari</p>	<p>N=1633 ensihoitajaa (vastausprosentti 13,6 %)</p>	<p>Traumaattinen stressi tunnistettu paremmin, mutta kroonista ammatillista/työpaikka stressiä vähemmän tutkittu.</p> <p>Tutkimustuloksena pätevä, luotettava mittari, joka mittaa ensihoitajien kokemaa kroonista stressiä. Mittari edistää ensihoitajien työhyvinvoinnin ja terveyden mittaamista.</p> <p>Krooninen työperäinen stressi voi aiheuttaa psyykkistä ahdistusta.</p>

<p>Donnelly E. 2012</p> <p>Work-related stress and post-traumatic stress in emergency medical services</p>	<p>Tutkia työperäisen stressin, kroonisen sekä akuutin (kriittinen tapahtumastressi), sekä alkoholin käytön vaikutusta posttraumaattisen stressireaktion syntymiseen</p>	<p>Internet-kysely, (n = 1 633) AUDIT-kyselyn hyödyntäminen, kroonisessa stressissä poliisin stressikyselyä käytetty, koska toimintaympäristö samantyyppinen</p>	<p>Organisatorinen ja operatiivinen/toiminnallinen krooninen stressi altistavat merkittävästi posttraumaattisille stressioireille, jotka aiheuttavat negatiivisia seuraamuksia ensihoitajien terveydelle. Organisatorinen ja toiminnallinen stressi (krooniset), kriittiset tapahtumastressit ja alkoholin käyttö altistavat merkittävästi post-traumaattiselle stressioireyhtymälle. Eli molemmat sekä kriittinen että krooninen stressi altistavat posttraumaattiselle stressireaktiolle. Korkea krooninen stressi, korkea tapahtumakohtainen stressi ja alkoholinkäyttö yhdessä merkittävästi nostavat todennäköisyyttä PTSS:lle. Molempiin on kiinnitettävä huomiota, sekä kriittiseen että krooniseen.</p>
<p>Ericsson ym. 2021</p> <p>Finnish paramedics' professional quality of life and associations with assignment experiences and defusing use – a cross-sectional study</p>	<p>Tutkia ensihoitajien elämänlaatua elämänlaatu-mittarilla suhteessa toissijaiseen traumaattiseen stressiin, myötätuntoutyytyväisyyteen ja burnouttiin</p>	<p>Kvantitatiivinen poikittaistutkimus, 257 suomalaista ensihoitajaa, 12 kuukauden ajan</p>	<p>Toissijainen traumaattinen stressi ja burnout korreloi sosiaalisten hätätilanteiden ja traumatapahtumien kanssa. Burnout korreloi koettujen uhkatilanteiden kanssa. Ensihoitajat kokivat tarpeen jälkipurulle toissijaisessa traumastressissä ja osallistuivat epävirallisiin purkutilaisuuksiin. Osallistuminen minkäänlaiseen purkutilaisuuteen, ei ollut yhteydessä elämänlaatutuloksiin. Lisääntynyt purun tarve ja tarve epäviralliselle verstaistuelle.</p>

<p>Fjeldheim ym. 2014</p> <p>Trauma exposure, posttraumatic stress disorder and the effect of explanatory variables in paramedic trainees</p>	<p>Tutkia ensihoitajaharjoittelijoiden trauma-altistuksen tyyppi, esiintymistiheys ja vakavuus, posttraumaattisia oireyhtymäoireita ja muuta psykopatologiaa</p>	<p>Ensihoitajaharjoittelijat, n = 131</p>	<p>94 % ensihoitajaharjoittelijoista olivat kokeneet trauman, joista 16 % olivat kokeneet PTSD oireita/kriteerejä. Löydöksiä; korkea masennusluku (28 %), alkoholin väärinkäyttö (23 %) ja krooninen koettu stressi (7 %) ja matala sosiaalisen tuen määrä. Jatkuvaa, vaikuttavaa seurantaa tarvitaan masennukseen ja PTSD-oireisiin liittyen, jotta voidaan tarjota mahdollisimman aikaisin psykologista tukea.</p>
<p>Gärtner ym. 2019</p> <p>Emotion Regulation in Rescue Workers: Differential Relationship With Perceived Work-Related Stress and Stress-Related Symptoms</p>	<p>Pitkittäistutkimus, jossa tutkittiin kuuden tunteidensäätelykeinoon (märehtiminen, tukahduttaminen, välttäminen, uudelleenarviointi, hyväksyminen ja ongelmanratkaisu) käytön laajuutta sekä vaikutusta koettuun työperäiseen stressiin ja stressiin liittyvään masennukseen, posttraumaattisiin ja somaattisiin oireisiin</p>	<p>102 saksalaista pelastustyöntekijää kahdesta Punaisen Ristin ensihoitopalvelusta (ensihoitajia suurimmaksi osaksi)</p>	<p>Märehtiminen ja tukahduttaminen näyttää olevan enemmän yhteydessä työperäiseen stressiin ja sekä masentaviin että somaattisiin stressioireisiin. Hyväksyminen aiheutti vähemmän oireita, yllätyksellisesti myös välttäminen aiheutti vähemmän työperäistä stressiä. Uudelleenarvioinnissa ja ongelman ratkaisussa ei ollut vaikutusta. Märehtiminen ja tukahduttaminen eivät ole siis toimivia henkisen tai fyysisen hyvinvoinnin kannalta.</p>
<p>Hegg-DeLoey ym. 2014</p> <p>Current state of knowledge of post-traumatic stress, sleeping problems, obesity and cardiovascular disease in paramedics</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus koskien työstressin ja työn vaikutusta ensihoitajiin</p>	<p>25 artikkelia</p>	<p>Ensihoitajat keräävät riskitekijöitä, koskien akuuttia sekä kroonista stressiä, joka saattaa johtaa verisuonitautien kehittymiseen. Posttraumaattiset oireyhtymät, univaikeudet ja ylipaino ovat yleisiä ensihoitajien keskuudessa. Työnantajat eivät kuitenkaan kartoita tai seuraa terveyttä tai verenkierto- ja hengityselimistöä.</p>

<p>Holmes ym. 2017</p> <p>Student paramedic anticipation, confidence and fears: Do undergraduate courses prepare student paramedics for the mental health challenges of the profession?</p>	<p>Tutkia perusensihoitajaopiskelijoiden valmiutta psyykkisiin haasteisiin ensihoitajan työssä kurssikoordinaattoreiden ja heidän opiskelijoidensa näkökulmasta</p>	<p>16 koordinaattoria ja 302 opiskelijaa Australiassa ja Uudessa-Seelannissa</p>	<p>Tulokset osoittivat, että valmistelua psyykkisesti kuormittaviin haasteisiin vaaditaan. Toive oli, että erilaisilla opetusmetodeilla kuten erityisesti keskusteluun ja aktiviteettiin perustuvan opetuksen avulla. Pelkäsivät esim. tekevänsä väärää kliinisiä päätöksiä. 16 % olivat huolissaan henkisestä hyvinvoinnistaan ja 14 % olivat vähiten luottavaisia omasta mielenterveydestään työssään.</p>
<p>Hörberg ym. 2017</p> <p>We need support! A Delphi study about desirable support during the first year in the emergency medical service</p>	<p>Tutkia ensimmäisen vuoden ensihoitajien tuen tarvetta Ruotsissa</p>	<p>32 sairaanhoitajaa ensihoidossa, laadullinen puhe- linhaastattelu, verrattiin 1–3 vuoden kokemukseen, alle vuoden kokemuksella olleita</p>	<p>Kokemus on tärkeä työkalu ensihoitajan työssä selviytymisessä, se puuttuu vastavalmistuneilta. Enemmän tukea tarvitaan. Tarvittava tuki jaetaan: käytännön taitojen harjoittelu, teoriaosaaminen/tietotaito, kokemukseen perustuva osaaminen, teoreettinen tuki, alkujakson tuki, kollegoiden ja työympäristön tuki, organisaation tuki, muu tuki. Tuki on tarpeen, vaikka olisi laaja kokemus ja osaaminen ensihoidosta. Suositellaan sekä ammatillisia että henkilökohtaisia tuenmuotoja ensihoitoon liittyen, on huomattu tarve jo aiemmin, mutta strukturoituja ja implementoituja ohjeita on vain vähän. Tutkimus toteaa myös, että on tutkittava miksi tällainen osaamattomuuden puute on.</p>
<p>Kosydar-Bochenek ym. 2017</p>	<p>Tutkii ensihoitajan työn luonnetta, positiivisia sekä</p>	<p>Kirjallisuuskatsaus</p>	<p>10–20 % ensihoitajista kärsivät traumaperäisestä stressihäiriöstä. 62 % kokee traumaattisia asioita työssään.</p>

<p>Traumatic stress in the work of paramedics</p>	<p>negatiivisia seurauksia koskien traumaattista tapahtumaa työssä.</p>		<p>Traumaattisen asian kokeminen aiheuttaa negatiivisia seuraamuksia, pääasiassa henkiseen hyvinvointiin, mutta joskus myös positiivisia seurauksia → muutokset itsensä havainnoimisessa, ihmissuhteissa ja elämänfilosofiassa, ensihoitajista voi tulla kypsempää, vahvempia, empaattisempia, tietoisempia omista co-keinoista.</p> <p>Akuutti stressireaktio 48 h, pelko, toivottomuus – akuutti stressioireyhtymä yli 2 päivää alle 4 viikkoa, sitten yli 4 vko kestäneet → post-traumaattinen stressioireyhtymä, siinä somaattisia oireita myös, nukahtamisvaikeuksia, välttelee paikkoja, asioita, ihmisiä, jotka laukaisevat muiston, masennus, käytöshäiriöt sekä mielenterveysongelmat voi olla myös seurausta</p> <p>Ensihoitajat kohtaavat traumaattisia tilanteita, siten ovat alttiita seurauksille, tapaavat myös ihmisiä, jotka ovat itse kohdanneet jonkun trauman → kohtaaminen, tukeminen, auttaminen, kärsimyksen näkeminen → saattavat kokea samanlaisia oireita kuin oikeat uhrin + työhön kuulumattomat stressit.</p> <p>Ensihoitajat ovat suuressa vaarassa saada näitä neg. seurauksia ja oireyhtymiä enemmän kuin normaali väestö, korkean stressin työssä, oireet ja sairastaminen laskevat ensihoitotyön vaikuttavuutta.</p>
---	---	--	--

<p>Lawn ym. 2020</p> <p>The effects of emergency medical service work on the psychological, physical, and social well-being of ambulance personnel: a systematic review of qualitative research</p>	<p>Psykologista, psykososiaalista ja fyysistä terveyttä ensihoitotyötä tekevien keskuudessa</p> <p>Psyykkisen stressin vaikutus fyysiseen hyvinvointiin ja organisatoristen tekijöiden vaikutus psyykkiseen ja fyysiseen hyvinvointiin.</p>	<p>Kvalitatiivinen tutkimus, systemaattinen kirjallisuuskatsaus, 39 artikkelia. Tutkimukset koskivat: ensihoitajat, ensivaste/vapaaehtoisensihoitajat, hätätakeskuspäivystäjät</p>	<p>Koulutusta ja tukea lisättävä.</p> <p>Jatkuvaa kuormittumista, kriittisiä tapahtumia, työpaikkakulttuuria ja vaatimuksia → vaikutuksia ambulanssienkilöstön psyykkiseen, sosiaaliseen ja fyysiseen vointiin. Näitä tekijöitä ovat esim. päivittäinen johtaminen, vuorotyö, huonosti hoidetut työtehtävien organisoinnit, pitkät työtunnit, vähäinen palautuminen.</p> <p>Ambulanssienkilökunta ilmaisi hyvinvointitarpeensa seuraavilla alueilla: organisatorinen tuki, epävirallinen tuki, huumorin käyttö ja yksilölliset selviytymiskeinot, kuten irrottautuminen ja ulkopuolinen tuki.</p>
<p>Petrie ym. 2018</p> <p>Prevalence of PTSD and common mental disorders amongst ambulance personnel: a systematic review and meta-analysis</p>	<p>Selvittää ambulanssienkilöstön PTSD ja mielenterveysolosuhteiden / ongelmien ilmaantuvuus maailmanlaajuisesti</p>	<p>Systemaattinen kirjallisuuskatsaus kvantitatiivisesta datasta koskien ambulanssienkilöstön mielenterveyttä (PTSD, ahdistus, yleinen psykologinen ahdistus) Lopulta 27 artikkelia koskien 30 878 hlö– 18 valittiin</p>	<p>PTSD yleisin esiintyvä, raportoitu, oli 15 tutkimuksessa (55 %), kuitenkin itseraportoitu, ei virallisesti diagnosoitu. 11 % PTSD, 15 % masennus, 15 % ahdistus/pelko, 27 % yleinen psykologinen ahdistus</p> <p>Ambulanssienkilöstö kokee muuta väestöä enemmän PTSD oireita, vaikkakin joitakin todisteita on, että PTSD esiintyvyys on saattanut laskea viime vuosikymmeninä.</p>

<p>Rybojad ym. 2016</p> <p>Risk Factors for Posttraumatic Stress Disorder in Polish Paramedics: A Pilot Study</p>	<p>Arvioida sosiodemografisten ja ammatillisten tekijöiden vaikutusta traumaattiseen stressioireyhtymään puolaisten ensihoitajien keskuudessa ja ehdottaa ennaltaehkäiseviä toimia tälle joukolle</p>	<p>100 puolalaista ensihoitajaa</p>	<p>Traumaperäisen stressihäiriön ilmaantuminen oli 40 % (naisilla 64 % ja miehillä 36 %) ja se oli yleisempää työnantajalla työskentelevillä ensihoitajilla verrattuna ammatinharjoittajiin. Sitä esiintyi vähemmän mitä korkeammin koulutettu ensihoitaja oli. Muita merkittäviä sosiodemografisia merkitsevyyksiä ei ollut.</p> <p>Tietäntyyppisille traumaattisille tapahtumille altistumisella havaittiin tilastollisesti merkittävä vaikutus PTSD:n esiintymiseen.</p> <p>PTSD:n esiintyvyyden ja ongelmatilanteiden esiintymisen välillä vastaajien työpaikoilla ei ollut merkittävää korrelaatiota.</p> <p>Varhaista tukea suositellaan.</p>
<p>Vigil ym. 2019</p> <p>Death by Suicide-The EMS Profession Compared to the General Public</p>	<p>Määrittää ensihoitajien itsemurhamäärät Arizonassa, USA:ssa</p>	<p>350 998 kuolemaa, joista 7 838 itsemurhia</p>	<p>Ensihoitajilla on korkeampi riski krooniseen ja akuuttiin stressiin sekä päihteiden väärinkäyttöön ja masennukseen, jotka taas kasvattavat itsemurhan riskiä.</p> <p>Ensihoitajat tekevät itsemurhia enemmän (5,2 %) kuin muu väestö (2,2 %).</p>
<p>Warren-James ym. 2021</p> <p>Paramedic students' experiences of stress whilst undertaking ambulance placements — An integrative review</p>	<p>Selvittää tutkimuskirjallisuutta koskien ensihoitajaopiskelijoiden stressikokemuksia työssäoppimisessa/harjoittelussa ambulanssissa</p>	<p>5 tutkimusta valittiin sisäänottokriteereiden mukaan</p>	<p>Ensisijaiset stressilähteet olivat kuoleman kohtaaminen ja pelko tehdä vääriä klinisiä päätöksiä sekä pelko oman henkisen hyvinvoinnin puolesta. Myös emotionaalisia tunneilmaisuja pidettiin negatiivisina ilmiöinä (omat ja muiden tunteet).</p> <p>Moni tutkimus esitti prosentiosuuksia ensihoitajien kokemasta PTSD:stä (Australia 5 %, Etelä-Afrikka 16 % (siviilit 0,6 %)).</p>

			Korkeat traumat ja alhainen sosiaalinen tuki enustivat korkeimpia PTSD-lukemia.
Williams A. 2013 A study of emotion work in student paramedic practice	Tutkia ensihoitajaopiskelijoiden käsityksiä ja kokemuksia tunnetyöstä ja sen käsittelemiseksi vaadittavista toimenpiteistä.	Kvalitatiivinen haastattelututkimus, ensihoitajaopiskelijat	Ensihoitajaopiskelijoiden tunnetyöskentelyä on tutkittu vähän, tutkimus osoittaa ensihoitajaopiskelijoiden tunneosaamisen vaatimukset sekä tärkeät vaikutukset opetussuunnitelmaan. Tunnetyöhön käytettiin kolmea asennoitumista: jatketaan työtä, kamppaillaan tunteiden kanssa ja puhua asia halki. Tukea ja valmistautumista tarvitaan.
<b>Alanvaihtotutkimukset</b>			
Aula Research Oy 2020 Tehy ry - Kysely tehyläisille 2020	Vuonna 2020 tutkimuksella haettiin tietoa muun muassa seuraavista asioista: Tehyn jäsenten työhyvinvointi ja työssä koettu kuormitus Hoitotyön vetovoima Hoitajien työssä jaksaminen Koronan ja valmiuslain vaikutukset työhön Lisäksi soveltavin osin tuloksia verrattu vuoden 2019 tuloksiin	Tehyläisille jäsenille kysely, kohdennettu yliopistosairaaloihin ja keskussairaaloihin, 2750 tehyläistä, vastausprosentti 29 %	Kuormittavat tekijät: liian vähän henkilökuntaa, epävarmuus koronatilanteen kehittymisestä, puutteellinen tuki esihenkilöltä, sijaisten puutteellinen osaaminen, liian laaja tehtäväkenttä. Vain 15 % ensihoitajista uskoo jaksavansa alalla työuransa loppuun saakka. Palkka ei vastaa työn kuormittavuutta, liian vähäiset työntekijäresurssit, muut eivät arvosta työtä, tuen puute esihenkilöltä – syyt alanvaihto ajatukset olivat lisääntyneet vuoteen 2019 verrattuna ylipäänsä, lähes kaikki nuoret hoitajat harkinneet alanvaihtoa.
Chachula ym. 2015 Letting go: How newly graduated registered nurses in	Tutkia Länsi-Kanadan vastavalmistuneiden sairaanhoitajien päätöksen taustalla	Kysely	Vastaajat kokivat vaikeuksia selviytyä vuorotyöstä ja työkuormasta, sosiaalisesta kanssakäymisestä, joka sisälsi epäasiallista käyttäytymistä, hierarkiaa

Western Canada decide to exit the nursing profession	olevia tekijöitä ja psykososiaalista prosessia koskien pysyvää alan vaihtoa (5 vuoden sisällä valmistumisesta).		ja sanallista väkivaltaa. Vaikeuksia selvitä kohdattuista traumoista, peloista ja haasteista. Tuoreet sairaanhoitajat tarvitsevat tukea, kunnioitusta, palautetta, hyväksyntää.
Flinkman M. 2014 Young Registered Nurses' Intent to Leave the Profession in Finland - A Mixed-Method Study	Tutkia ja laajentaa ymmärrystä koskien nuorien, varsinkin alle 30-vuotiaiden, suomalaisten sairaanhoitajien aikomuksia lähteä alalta ja siihen liittyviin muuttujiin, tarkoituksena kehittää havainne malli sekä ehdotuksia päättäjille ja hoitotyön johtajille	Kirjallisuuskatsaus, kyselytutkimus 147 hoitajan vastaukset, kolmas vaihe oli kaksi haastattelututkimusta, jotka koostuivat kolmen hoitajan tarinasta. Toisessa laadullisessa tutkimuksessa haastateltiin 15 hoitajaa	Noin joka neljäs (26 %) oli ajatellut ammatista lähtöä vähintään muutaman kerran kuukaudessa viimeisen vuoden aikana. Esim. uupumus ja työttyttömyys oli yhteydessä lähtöaikeisiin sekä burnout, työn ja perheen konfliktit, palkkatyytymättömyys. Nuoret kuvasivat, että tekijöitä olivat myös hoitotyön huono työympäristö ja sattumanvarainen / toissijainen ammatinvalinta. Ilmiö on monimutkainen, toimintaympäristöä on kehitettävä, riittävät resurssit, tasapainoinen työkuormitus, työstressin vähentäminen ja urakehitysmahdollisuudet. Pehdytystä ja mentorointia tarvitaan.
Heinen ym. 2013 Nurses' intention to leave their profession: A cross sectional observational study in 10 European countries	Tutkia syitä sairaanhoitajien alanvaihtoaikomuksen taustalla Euroopan maissa	Kyselyyn vastasi 23159 hoitajaa (64 %) 2025 yksiköstä, 385 random sairaalasta kymmenessä Euroopan maassa	9 % sairaanhoitajista ovat ajatelleet lähteä ammatista (5–17 % vaihteli maan mukaan). Seitsemän syytä liittyi: hoitaja-lääkäri suhde, johtaminen, sairaalan sisäiset suhteet, korkeampi ikä, naissukupuoli, kokoaikainen työskentely, uupumus/burnout.

<p>Helander ym. 2019 Nuorten sairaanhoitajien näkemyksiä ammatista lähtemisestä</p>	<p>Kuvata 29-vuotiaiden ja sitä nuorempien sairaanhoitajien aikomuksia lähteä ammatista.</p>	<p>Sähköinen kysely interaktiivisella sivustolla yhdellä avoimella kysymyksellä (n=166).</p>	<p>Vaikuttavia tekijöitä oli <b>palkkatyytymättömyys, kohtuuttomat työvaatimukset</b> (kohtuuton kuormitus, väsymys, uupumus, korkea stressitaso), puutteellinen perusta omalle työlle hoitoalalla (kollegoiden arvostamattomuus, käskytyks, hierarkia), oman jaksamattomuuden uhka (vuorotyö, väsymys, työ- ja siviilielämän yhteensovittaminen) ja huonot työskentelyolosuhteet (kuluttava työympäristö, epäasiallinen kohtelu, puutteelliset resurssit).</p>
<p>Ishihara ym. 2014 Effect of organizational factors and work environments on newly graduated nurses' intention to leave</p>	<p>Vastavalmistuneiden sairaanhoitajien aikomusta lähteä alalta suhteessa organisaatioon tekijöihin ja työympäristöön</p>	<p>Vastavalmistuneet sairaanhoitajat, n = 762, 19:sta sairaalasta vuonna 2010, alle vuosi sitten valmistuneet. Vastausprosentti vain 19,4 % (n 148).</p>	<p>Noin 8 % on korkea tai suht korkea aikomus lähteä alalta. 11,5 % korkea tai suht korkea aikomus vaihtaa työpaikkaa. Tilastollisesti merkittävästi alanvaihtoon vaikutti työn esteet, sosiaalinen tuen puute, heikompi sitoutuneisuus työpaikkaan, tyytymättömyys työhön → vaikuttivat burnoutiin ja sitä kautta aikomukseen lähteä alalta. Aikomus lähteä alalta myös ennustaa oikealta alalta lähtöä. Kollegoiden ja esimiesten tuki on avainasemassa työtyytyväisyydessä ja työpaikkaan sitoutumisessa, estettäessä alalta lähtöä ja burnoutia. Siirtymäohjelmat tarpeellisia. Koulujen ja sairaaloiden yhteistyö tärkeää.</p>
<p>Kuusisto ym. 2021 Sairaanhoitajien työhön sitoutuminen ja arvostava johtaminen yliopistosairaalassa</p>	<p>Tarkoitus kuvata arvostavan johtamisen toteutumista erikoissairanhoidossa työskentelevien sairaanhoitajien näkökulmasta.</p>	<p>Suomessa e-kysely, N=240 keväällä 2020, vastaajia 91, vastausprosentti 22.</p>	<p>Nuoret sairaanhoitajat sanoivat työn vaihtamisen syiksi: määräaikainen työsuhde, riittämättömät työedut, ja halu nähdä muita työpaikkoja. Vähemmän alan kokemusta omaavat harkitsivat 5 vuoden sisällä ammatinvaihtoa todennäköisemmin kuin pidemmän kokemuksen omaavat.</p>

			Nuorempien, uransa alussa olevien sairaanhoitajien uran alkua tuettava esimerkiksi mentoroinnilla.
Lee ym. 2012 Turnover intention of graduate nurses in South Korea	Tarkoitus tutkia ja tunnistaa Etelä-Korean vastavalmistuneiden sairaanhoitajien alalta lähtöaikeita ja sitä, mikä korreloi lähdön kanssa	225 naissairaanhoitajaa 13 sairaalasta 21–33 vuotiaita, joilla on alle vuoden kokemus hoitoalalta valmistumisen jälkeen	Lähtöaikeet asteikolla 0–30, keskiarvo oli noin 8. Lähdön syitä harjoitteluympäristö, työstressi, työpaikka. Harjoitteluympäristöllä ja johdon toiminnalla koskien esim. työstressin vähentämistä näyttäisi olevan kriittinen rooli hoitajien säilyttämisessä alalla
Rheume ym. 2011  Understanding intention to leave amongst new graduate Canadian nurses: A repeated cross sectional survey	Tutkia kuinka suuri osa vastavalmistuneista sairaanhoitajista aikoo vaihtaa alaa ja mikä yhteys alan vaihtoon on siirtymäohjelmilla, vaikutusmahdollisuuksilla ja työympäristöllä.	348 vastavalmistunutta sairaanhoitajaa 5 vuoden ajan itäisessä Kanadassa, vastausprosentti 27 %	Perehdytys/siirtymäohjelma kesti 67 %:lla yli 10 päivää. 64 % mielestä se oli tarpeeksi pitkä, 80 %:lla mentorointisuhde. 45,5 % harkitsi lähtevänsä alalta, noin 5 % suunnitteli varmasti lähtevänsä alalta ja noin 45 % ilmaisia eritasoista epävarmuutta. Orientaation tai mentoroinnin pituus tai tyytyväisyys orientaatioon tai mentorointiin eivät olleet yhteydessä alalta lähtöaikeisiin. Parhaiten lähtemistä ennustivat työympäristö, hoitotyön perusteiden laatu, psykologinen vaikutusmahdollisuus ja tavoitteiden kirkastaminen. Kuitenkin 76 % lähtöaikeista jää selvittämättä. Hyvä työympäristö ja vaikutusmahdollisuudet piti sairaanhoitajat paremmin alalla. Tärkeää oli, että he pystyivät toteuttamaan hoitotyötä opitulla / hoitotyön filosofian mukaisella tavalla.

<p>Rudman ym. 2010</p> <p>Monitoring the newly qualified nurses in Sweden: the Longitudinal Analysis of Nursing Education (LANE) study</p>	<p>Sairaanhoitajaopiskelijoiden alanvaihtosuunnitelmia suhteessa valmistumiseen ja työelämään siirtymiseen. Kuvata yhteisiä urapolkuja ja elämänmuutoksia ensimmäisen työvuoden aikana.</p>	<p>6138 ruotsalaista sairaanhoitajaopiskelijaa, joista vastasi 4316 (vastausprosentti 70 %), lisäksi kohortteja tutkitaan vähintään 3 vuotta työelämässä</p>	<p>Nimenomaan nuoret hoitajat vaihtoivat todennäköisemmin alaa. Ensimmäisen työvuoden aikana olivat aikeissa vaihtaa alaa noin 10 % (2002 ja 2004 valmistuneet), myöhemmin valmistuneilla (2006) luku melkein kaksinkertaistunut. Vuonna 2002 valmistuneista melkein joka viides jatkokouluttautui terveysalalla. Tästä kohortista noin 2 % oli lähtenyt alalta viiden vuoden jälkeen valmistumisesta.</p>
<p>Hahtela &amp; Karhe 2021</p> <p>Työolobarometri 2020</p>	<p>Selvityksen tavoitteena on saada käsitys sairaanhoitajien työoloista, työhyvinvoinnista ja alan vetovoimaisuudesta. Selvityksessä tarkastellaan myös Hyvän työpaikan kriteerit -osa-alueiden kehitystä ja osa-alueiden merkitystä työhyvinvoinnille sekä sairaanhoitajien kokemusta urakehitys- ja erikoistumiskoulutusmahdollisuuksista</p>	<p>Kysely Sairaanhoitajaliiton jäsenkirjeessä lokakuussa 2020, n=2697</p>	<p>Työtyytyväisyys laskenut edellisestä työolobarometristä. Alle 35-vuotiaat kaikkeen eniten tyytymättömiä. Urakehitys, palkka ja työhyvinvointi tai henkilöstömäärä eivät ole kohdallaan.</p> <p>Sairaanhoitajat arvostavat omaa ammattiaan ja heillä on korkea eettinen vastuuntunto.</p> <p>Hoidon laatu ja toimivat käytännöt edelleen merkittävimpiä sairaanhoitajien työhyvinvoinnin kannalta.</p>
<p>Tei-Tominaga 2013</p> <p>Factors related to the intention to leave and the decision to resign among newly graduated</p>	<p>Japanilaisten vastavalmistuneiden alanvaihtoajatusten tekijöitä sisältäen yksilölliset ja psykososiaaliset tekijät työympäristössä.</p>	<p>Kysely n= 1477, vastausprosentti 40 %. Naisvastaajien dataa käytettiin (n=493).</p>	<p>Roolimallin lähtiessä oli todennäköisempää, että alalta lähdettiin. Psykologinen stressi, riittämättömät taukotilat ja riittämätön sallittu lepoaika aiheuttivat irtisanoutumisia. Kumulatiivinen väsymys/uupumus olivat myös riskitekijöitä.</p>

nurses: a complete survey in a selected prefecture in Japan		Alle vuosi sitten valmistuneet	Esimiesten tuki ja sairaalan apuraha olivat merkittävässä roolissa irtisanoutumisen päätöksessä. Tarvitaan enemmän pitkäaikavälin toimenpiteitä estääksemme hoitajien alalta lähdön.
Wu ym. 2012 Work-related stress and intention to quit in newly graduated nurses	Vastavalmistuneiden sairaanhoitajien kokemaa <b>työstressiä</b> ja heidän aikomustaan vaihtaa alaa / irtisanoutua työntajaltaan.	154 vastausta (N=402), 38 % vastausprosentti, kolmen vuoden sisään valmistuneet sairaanhoitajat (RN, registered nurse)	Vastaajat kokivat keskimääräistä stressiä - 2,1 asteikolla 0-5. Vaativa hoito aiheutti eniten stressiä, seuraavaksi laite/varusteongelmat, sitten hoitotyön taidot, selviytyminen ihmissuhteista. 31 % ilmoitti harkinneensa lähtöä nykyiseltä työntajalta. <b>Stressin kokeminen oli suurempaa niillä, jotka olivat harkinneet työpaikan vaihtoa, verrattuna niihin, jotka eivät olleet harkinneet.</b> Nuoremmat ja vastavalmistuneet hoitajat kokevat todennäköisemmin stressiä (alle kaksi vuotta kokemusta omaavat kokivat stressiä enemmän). Kaikista tunnistetuista stressitekijöistä laiteongelmat olivat ainoa tekijä, joka korreloi tilastollisesti merkittävästi osallistujien aikomukseen lopettaa. Tuen tarvetta vastavalmistuneiden kesken on tutkittava.

## VASTAVALMISTUNEIDEN ENSIHOITAJIEN KOKEMA KROONINEN STRESSI JA SEN YHTEYS ALALLA PYSYMISEN AIKOMUKSIIN – KYSELY

Vastaamisohje: alla on lista asioista, jotka kuvaavat ensihoitajan työn eri puolia. Kerro, kuinka paljon stressiä kukin näistä on aiheuttanut sinulle viimeisen kuuden kuukauden aikana.

Kyselyssä on kerrottu lisäselkeyden vuoksi myös alkuperäisen kyselylomakkeen (Donnelly ym. 2014) ([https://www.uwindsor.ca/people/donnelly/sites/uwindsor.ca.people.donnelly/files/the\\_emergency\\_medical\\_services\\_chronic\\_stress\\_questionnaire.pdf](https://www.uwindsor.ca/people/donnelly/sites/uwindsor.ca.people.donnelly/files/the_emergency_medical_services_chronic_stress_questionnaire.pdf)) englanninkieliset väittämät.

### TAUSTAKYSYMYKSET

Koulutus: ensihoitaja AMK / sairaanhoitaja AMK + 30 op / sairaanhoitaja AMK / lähihoitaja

Sukupuoli: nainen / mies / muu

Ikä: 20 tai alle / 21-24 / 25-29 / 30-34 / 35-39 / 40+

### KROONINEN STRESSI

Asteikko 1–7: 1= Ei stressiä lainkaan / 4=keskiverto stressi / 7= paljon stressiä

#### **Organisatoriset stressitekijät (organizational stressors)**

Tunne, että eri säännöt koskevat eri ihmisiä (esim. suosiminen) (Feeling like different rules apply to different people e.g. favoritism)

Tunne, että sinun on aina todistettava itsesi organisaatiolle (Feeling like you always have to prove yourself to the organization)

Jatkuvat muutokset käytännössä/lainsäädännössä (constant changes in policy/legislation)

Työntekijävajaukset (staff shortages)

Runsas byrokratia (bureaucratic red tape)

Koulutuksen puute uusissa varusteissa (lack of training on new equipment)

Esimiesten kanssa toimiminen (dealing with supervisors)

Resurssien puute (lack of resources)

Epätasainen jako työvastuissa (unequal sharing of work responsibilities)

Johtajat korostavat liikaa negatiivisia asioita, esim. esimiehen arvioinnit, julkiset valitukset (leaders over-emphasizes the negatives e.g. supervisor evaluations, public complaints)

### **Toiminnalliset stressitekijät (operational stressors)**

Vuorotyö (shift work)

Riski loukkaantua työssä (risk of being injured on the job)

Työn ulkopuolisen sosiaalisen elämän hallinta (managing your social life outside of work)

Ystävät/perhe tuntee työhösi liitetyn leimautumisen vaikutukset (friends/family feel the effects of the stigma associated with your job)

Terveellisesti syöminen töissä (eating healthy at work)

Uupumus/väsymys (fatigue)

Ystävien ja perheen ymmärtämättömyys koskien työtäsi (lack of understanding from your friends and family about your work)

Ystävystyminen työn ulkopuolella (making friends outside of the job)

Julkiset negatiiviset kommentit (negative comments from the public)

Tunne siitä, että olet aina töissä (feeling like you are always on the job)

### **ALANVAIHTO**

Harkitsen vakavasti vaihtavani työpaikkaa pois sairaalan ulkopuolisesta ensihoidosta seuraavan kahden vuoden aikana (siirtyen toisiin hoitoalan työtehtäviin): kyllä / ei / en osaa sanoa

Harkitsen vakavasti vaihtavani alaa kokonaan pois hoitoalalta seuraavan kahden vuoden aikana: kyllä / ei / en osaa sanoa

## Hyvä vastavalmistunut ensihoitaja

Opiskelen Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulussa (Xamk) ensihoidon kehittämisen ja johtamisen YAMK-tutkintoa ja teen opinnäytetyönäni tutkimusta vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemasta kroonisesta stressistä ja sen yhteydestä alalla pysymisen aikomuksiin. Tutkimuksen tavoitteena on tuottaa uutta tietoa suomalaisten vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemasta kroonisesta stressistä sekä alan vaihtamisen harkitsemisesta. Tuloksia voidaan hyödyntää kroonisen stressin tiedostamisessa, ensihoitajien työssäjaksamisessa ja koulutuksen suunnittelussa sekä potilasturvallisuudessa. Opinnäytetyön tulokset pyritään julkaisemaan opinnäytetyöraportin lisäksi myös tieteellisenä artikkelina.

Tutkimukseni kohderyhmään kuuluvat kaikki **alle kolme vuotta sitten, eli 1.11.2018 jälkeen, valmistuneet ensihoitajat (lähihoitaja, sairaanhoitaja AMK tai ensihoitaja AMK), jotka työskentelevät ensihoidossa.**

Tutkimukseni aineisto kerätään Webropol-kyselyohjelmalla. Tutkimukseen pääset vastaamaan alla olevan linkin kautta. Vastaukset ovat luottamuksellisia, eikä sinua pystytä tunnistamaan vastauksista. Kyselyyn vastaaminen on vapaaehtoista ja vie noin 5–10 minuuttia. Vastaus tulkitaan suostumukseksi osallistua tutkimukseen.

Tutkimuksen aineisto säilytetään huolellisesti ja tietoturvallisesti salasanan takana Webropolissa sekä tutkijan tietokoneella. Aineisto hävitetään asianmukaisesti vuosi tutkimustulosten julkaisemisen jälkeen. Tutkimus on saanut Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun eettisen toimikunnan puoltavan lausunnon. Tutkimuksen tietosuojailmoitus on luettavissa osoitteesta:  
[https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTVt5\\_NfeNZusv6tp25nToW-jQOFk\\_aMjhf55t7OFUQyYDmVvx-KZYYy78cNemEKMVYYLAD-pKnyiyw1KI/pub](https://docs.google.com/document/d/e/2PACX-1vTVt5_NfeNZusv6tp25nToW-jQOFk_aMjhf55t7OFUQyYDmVvx-KZYYy78cNemEKMVYYLAD-pKnyiyw1KI/pub)

Kysely on auki (*pvm-pvm*). Toivon mahdollisimman runsasta osallistumista kyselyyn. Kiitos aktiivisuudestasi ja tutkimukseni edistämisestä!

*Kyselylinkki tähän.*

Ystävällisin terveisin,

Anniina Herttuainen  
Ensihoidon YAMK-opiskelija, Xamk  
[canhe020@edu.xamk.fi](mailto:canhe020@edu.xamk.fi)

Tutkimuksen ohjaa: Ensihoidon yliopettaja Hilla Nordquist, [hilla.nordquist@xamk.fi](mailto:hilla.nordquist@xamk.fi)

## **Tietosuojailmoitus tutkimukselle: Vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa krooninen stressi ja sen yhteys alalla pysymisen aikomuksiin**

(Tietosuojalaki 2018/1050, EU:n yleinen tietosuoja-asetus 2016/679)

Pyydän sinua osallistumaan Kaakkois-Suomen ammattikorkeakoulun (Xamk) opintoihin sisältyvään opinnäytetyönä toteutettavaan tutkimukseen. Tässä tietosuojailmoituksessa kuvataan, miten henkilötietojasi käsitellään opinnäytetyössä, mitä oikeuksia sinulla on ja miten voit vaikuttaa tietojesi käsittelyyn.

### **1. Opinnäytetyön rekisterinpitäjä**

Tämän opinnäytetyön rekisterinpitäjä on

Anniina Herttuainen

Ensihoidon YAMK-opiskelija, Xamk

canhe020@edu.xamk.fi

### **2. Opinnäytetyön suorittajat**

Anniina Herttuainen

### **3. Mihin tarkoitukseen henkilötietojani kerätään ja käsitellään?**

Tutkimuksessa ei varsinaisesti käsitellä henkilötietoja. Tutkimuksen kyselyaineiston keruu toteutetaan Webropol-kyselyohjelmassa, josta olisi mahdollista saada tutkimukseen osallistuneiden ip-osoitteet esille. Tutkimuksen tekijä ei tarkastele ip-osoitteita ja noudattaa muutenkin erityistä varovaisuutta tutkimuksen aineiston käsittelyssä.

Tutkimuksessa kerätään tutkimuskohteen mukaisesti stressin kokemiseen liittyviä tietoja. Näitä tietoja ei voida kuitenkaan sellaisenaan yhdistää tiettyyn henkilöön. Lisäksi tutkimuksessa kysytään tutkimuskohteeseen liittyvästi koulutusta, ikäluokkaa, sukupuolta ja ensihoitoalalla/hoitoalalla pysymisen aikomuksia.

Kokonaisuudessaan kerättyjä tietoja ei käsitellä yksilötasolla, vaan tutkimuksessa analysoidaan ja raportoidaan vastaajajoukkoa ryhmämuotoisesti.

### **4. Millä perusteella henkilötietojani käsitellään opinnäytetyössä?**

Tutkimuksessa ei varsinaisesti käsitellä henkilötietoja. Tietosuojailmoitus on tehty tietosuoja-asetuksen (EU 679/2016 6.1 a) mukaisella tutkittavan suostumuksen varmistamisen perusteella.

### **5. Opinnäytetyön aihe ja kesto**

Opinnäytetyön aihe on vastavalmistuneiden ensihoitajien kokemaa krooninen stressi ja sen yhteys alalla pysymisen aikomuksiin.

Opinnäytetyön kesto maaliskuu 2021-helmikuu 2022. Tutkimusaineiston käsittely ajoittuu marraskuu 2021-maaliskuu 2022 väliselle ajalle.

## **6. Mitä tietoja minusta käsitellään?**

Tutkimuksen kyselyaineiston keruu toteutetaan Webropol-kysely ohjelmassa, josta olisi mahdollista saada tutkimukseen osallistuneiden ip-osoitteet esille.

Tutkimuksessa kerätään myös stressin kokemiseen liittyviä tietoja. Näitä tietoja ei voida kuitenkaan sellaisenaan yhdistää tiettyyn henkilöön.

Lisäksi tutkimuksessa kysytään koulutusta, ikäluokkaa, sukupuolta ja ensihoitoalalla/hoidoalalla pysymisen aikomuksia.

Tietoja käsitellään ryhmätasolla.

## **7. Mistä lähteistä tietoni kerätään?**

Webropol-kyselyohjelmasta.

## **8. Luovutetaanko henkilötietojani kolmansille osapuolille?**

Kerättyjä tietoja/tutkimuksen aineistoa ei luovuteta kolmansille osapuolille.

## **9. Käsitelläänkö tietojani EU:n tai ETA:n ulkopuolella?**

Ei käsitellä.

## **10. Kuinka kauan henkilötietojani säilytetään?**

Tutkimuksessa kerättyjä aineistoa säilytetään yhden kuukauden ajan vielä tulosten julkaisemisen jälkeen. Tutkimus raportoidaan sekä opinnäytetyöraporttina, että tieteellisenä tutkimusartikkelina. Tutkimusartikkelin julkaisemisajankohtaan vaikuttaa tieteellisen kohdelehden toimitusprosessin arvaamaton kesto, joten tarkkaa päivämäärää julkaisulle ei voida antaa. Tulosten julkaisun jälkeen koko tutkimusaineisto hävitetään.

## **11. Miten henkilötietoni säilytetään ja suojataan?**

Tiedot säilytetään sähköisessä muodossa salasamalla suojattuna Webropol-kyselyohjelmassa sekä opinnäytetyön/tutkimuksen tekijän omalla tietokoneella.

## **12. Miten voin käyttää tietosuojasetuksen mukaisia oikeuksiani?**

Tutkimuksen tekijän yhteystiedot: Anniina Herttuainen, [canhe020@edu.xamk.fi](mailto:canhe020@edu.xamk.fi)

Vastaaminen kyselyyn tulkitaan suostumukseksi osallistua tutkimukseen. Vastauksen tallentamisen jälkeen vastaajaa ei voida tunnistaa aineistosta ilman tarkkoja tietoja annetuista vastauksista. Yksittäisen vastauksen poistaminen aineistosta olisi mahdol-

lista vain täsmällisten vastaustietojen avulla. Myös jäljennöksen pyytäminen edellyttäisi tarkkoja vastaustietoja yksittäisen vastauksen tunnistamiseksi. Vastauksia ei voida kuitenkaan yhdistää tiettyyn henkilöön, sillä tutkimuksessa ei kerätä varsinaisia henkilötietoja.

### **13. Tietosuojavastaavan yhteystiedot**

Xamkin tietosuojavastaava on Markus Häkkinen. Häneen saa yhteyden sähköpostiosoitteesta [tietosuojavastaava@xamk.fi](mailto:tietosuojavastaava@xamk.fi)